

『適正な心拍数・脈拍数とは？』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



「自分は脈が速すぎるのではないかと気になります。どれくらいの脈拍数だったらいいのですか？」こういった質問を良く聞きます。心拍数と脈拍数は不整脈が無ければ基本的に同じであり、1分間に50～100回が正常値になります。

脈の速い・遅いは体質的な個人差がありますが、脈が速くなったり遅くなったりする原因として以下のようなことも考えられます。

- 1) マラソン選手やスポーツマンは心臓が丈夫なため脈が遅くなります。
- 2) 風邪などの体調不良時や貧血、バセドウ病などの全身の病気で脈が速くなる場合があります。
- 3) 血圧や心臓の薬の中には脈を速くしたり、遅くしたりする薬もあります。
- 4) 心臓自体に問題があり、脈が速くなったり遅くなったりするような発作を起こす場合があります。

ところで、動物の脈拍数と寿命については反比例することが知られており、脈が遅い動物ほど長寿です。ゾウは1分間の脈拍数20回程度で寿命は70年、ハツカネズミは脈拍数600回で寿命は2～3年です。面白いことにどの動物（哺乳類）も一生のうちに心臓は約15億回拍動することになります。この理論からすると人間の寿命は26年程度になるはずですが、医療の進歩もあって現在人間の寿命は確実に延びています。

脈拍数はいろいろな要因で規定されており、また常に変動しています。細かな数字に一喜一憂する必要はなく、正常値から外れることが多ければかかりつけの先生にご相談下さい。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000