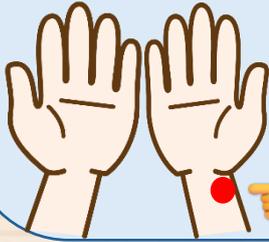


脈拍

標準値 60~100回

拍動を感じられればどこでもいいですが、最も脈が触れやすい「^{どうこつどうみやく}橈骨動脈」がいいでしょう。人差し指・中指・薬指を軽く当て、15秒から30秒脈を測ります。



15秒なら×4
30秒なら×2 で記録
します

ここ

血圧

標準値 130/85mmHg 以下

朝晩の血圧測定を習慣に
しましょう。



腕と心臓の位置を
同じ高にする

腕の力を抜き、
手の平は上にする

背もたれのある
椅子に座って
リラックス



体温

標準値 36.0~37.0℃

- ①脇のくぼみの中央に斜め下から体温計の先端を当て、脇をしっかりと閉じます。
- ②平衡音になるまで、水銀体温計や「実



測式は10分以上
「予測式」なら数十秒
で電子音になるまで
じっとしています。

バイタルサイン測定 of 必需品

- ・血圧計
- ・秒針付きの時計かストップウォッチ
- ・聴診器
- ・体温計
- ・パルスオキシメーター

呼吸

標準値 12~20/分

息を「吸って吐く」動作を1回として数えた数です。患者さんに呼吸数を計測する旨を伝えると、本人が意識してしまい正確な呼吸を数えられなくなるので、患者さんが意識していない時に呼吸数を測る必要があります。



酸素飽和度

標準値 96~99%

パルスオキシメーターの赤い光が上から爪にあたるように、機械で指を挟みます。

- ① 動脈の血流を検知しているか
- ② 安静にしているか
- ③ 冷感はないか
- ④ 指の位置は適正か
- ⑤ マニキュアをしていないか

