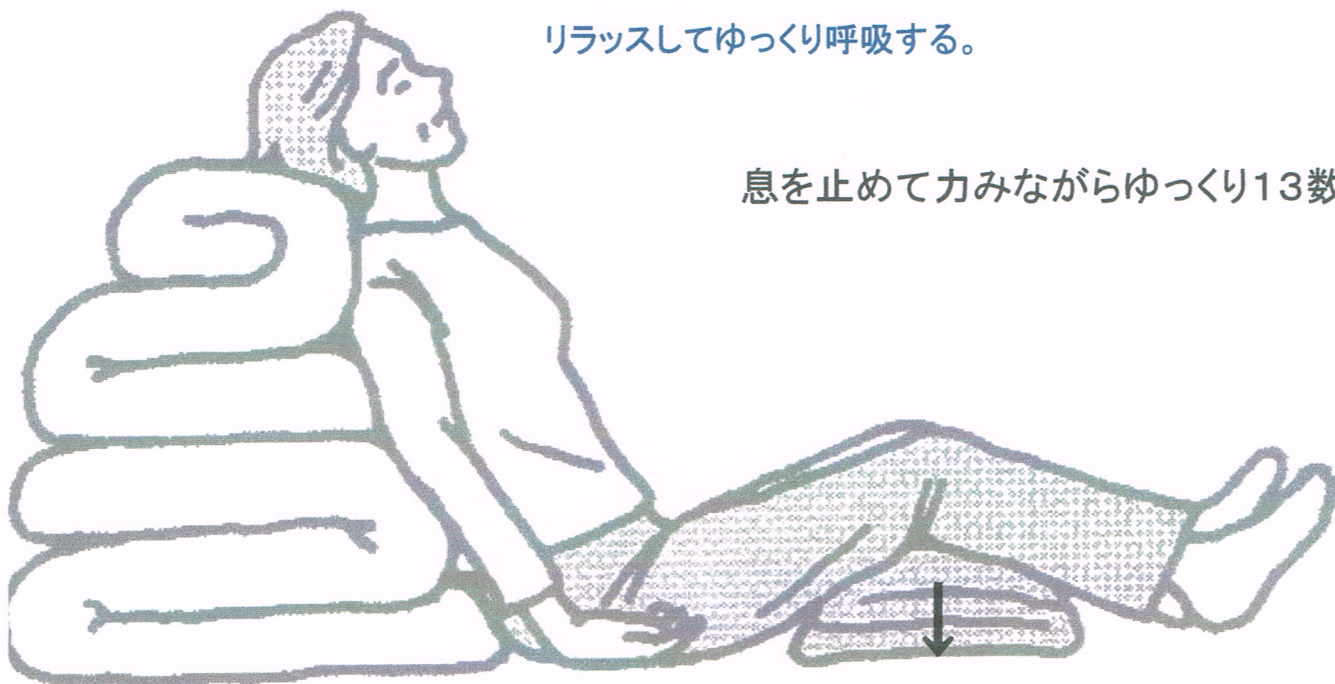


突然脈拍数が速くなり、動悸が出たときの対処法 (バルサルバ修正法)

布団や座椅子などに寄りかかって息を止め、強く息みながら(息を止めて力む)ゆっくり13数えた後、(15秒)息むのを止めて反転し足を高くして枕をしないで仰向けになる。あとはリラックスしてゆっくり呼吸する。

息を止めて力みながらゆっくり13数える



足を高くして仰向けになり、リラックスして
ゆっくり呼吸する

