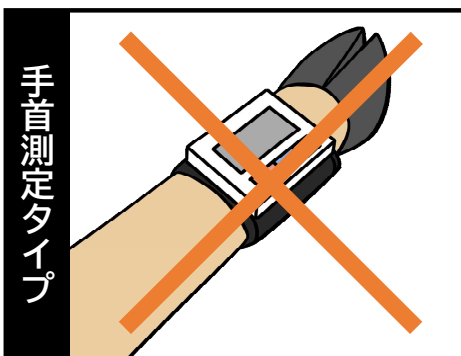
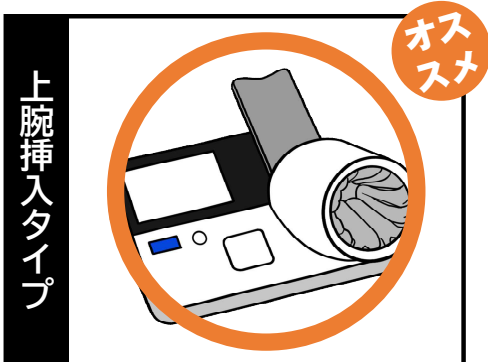


家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「自分の血圧のタイプ」がわかります。

1 血圧計の選び方



2 正しい測定方法

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

- 朝**
- ・起床後1時間以内
 - ・トイレに行ったあと
 - ・朝食の前
 - ・薬を飲む前
- 夜**
- ・寝る直前
 - ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツなら1枚ぐらいなら着たままで測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

家庭血圧がこの値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう

3 血圧の基準値

正常血圧の基準値

測定場所	最高血圧	最低血圧
	115未満	75未満
病院で測定	最高血圧	最低血圧
	120未満	80未満

高血圧の診断基準

降圧治療の対象

測定場所	最高血圧	最低血圧
	135以上	85以上
病院で測定	最高血圧	最低血圧
	140以上	90以上

4 記録をする

測った値は毎日記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または急激な血圧の低下がみられる場合、主治医が薬の種類や量を変える大切な判断材料となります。

血 圧 記 録 表

氏 名

(年)

測 定 日	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
測定時間	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
最高血圧																													
最低血圧																													
最高血圧 受診目安 →	(mmHg)																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧 受診目安 →	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	40																												
体重 (kg)																													
× モ																													