

— 血圧測定で健康管理をはじめませんか？ —

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「仮面高血圧」がわかります。

1 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

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは心臓と同じ高さ
で測定する

上腕式が
オススメ

2 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115 未満	75 未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120 未満	80 未満

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

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135 以上	85 以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140 以上	90 以上

3 記録をする 測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。