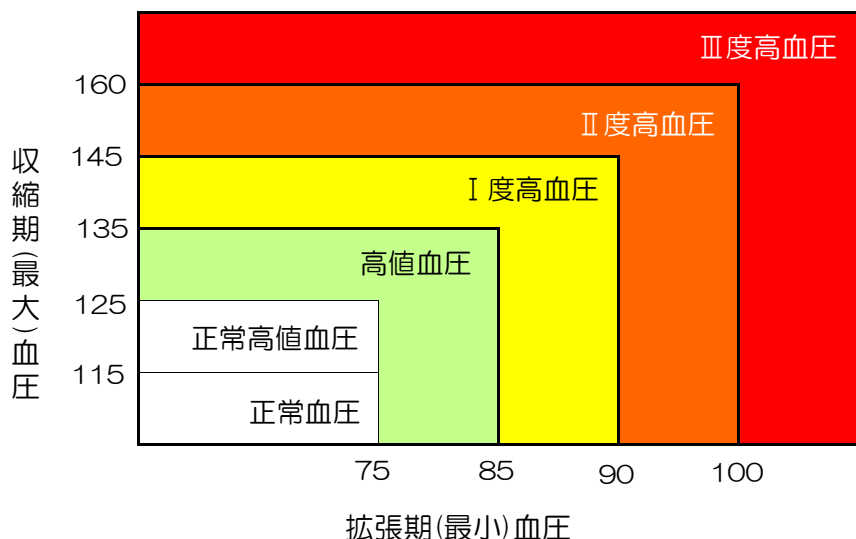


家庭血圧を測りましょう！



血圧は、体調や環境によって常に変動しています。そのため継続的に測定し、血圧の動きを把握することが大切です。

高血圧の分類(家庭血圧)



高血圧の基準値

家庭血圧

135/85 mmHg以上

診察室血圧

140/90 mmHg以上

測定のタイミング

朝・夜それぞれ2回ずつ測りましょう。

朝

- 起床後、1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食前
- 降圧剤の服用前

夜

- 就寝前
- 入浴や飲食の直後は避ける

測った血圧は記録して、かかりつけ医に見せましょう。

測定するときのポイント

①上腕測定タイプの血圧計を使用する。

②椅子に座って1~2分たってから測定する。



③薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい。

④「カフ」は心臓と同じ高さにする。