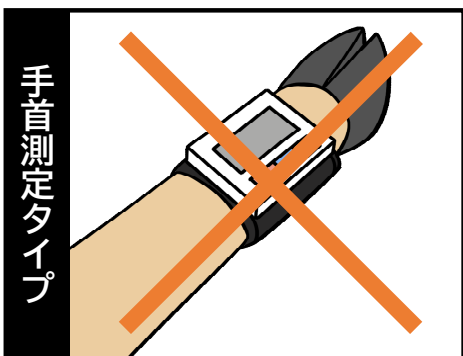


家庭で血圧測定をする目的は

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
	家庭で測定	115未満
測定場所	最高血圧	最低血圧
	病院で測定	120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
	家庭で測定	135以上
測定場所	最高血圧	最低血圧
	病院で測定	140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	朝	夜																										
最高血圧																																																								
最低血圧																																																								
(mmHg)																																																								
170																																																								
160																																																								
150																																																								
140																																																								
最高血圧 受診目安 →																													130																											
120																																																								
110																																																								
100																																																								
最低血圧 受診目安 →																													90																											
80																																																								
70																																																								
60																																																								
体重 (kg)																																																								
× モ																																																								