

正しい家庭血圧の測り方

1 家庭で血圧を測る目的

普段の血圧の状態を正確に知るため

昼間の血圧が正常な人でも、朝目覚める前後に血圧が上がり、昼間は正常範囲内に下がるかたが2人に1人の割合でいます。そのためこの時間帯の血圧の数値が重要ですが、病院ではわかりません。そこで自宅で測って知ることが大切です。

2 血圧計の選び方

血圧計は、腕で測定するタイプを選びましょう



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

3 正しい測定方法

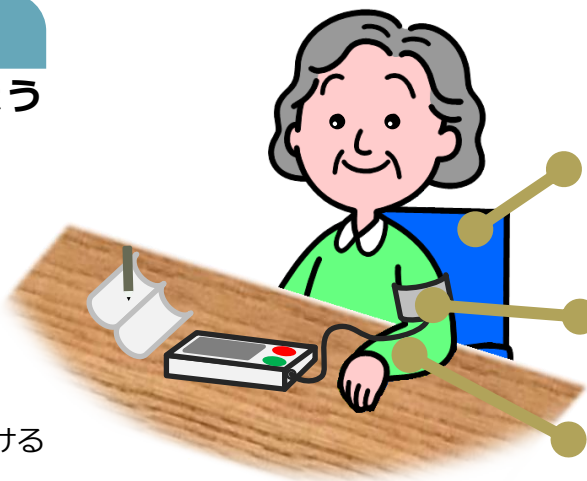
朝と夜 2回測りましょう

朝

- 起床後、1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 就寝前
- 入浴や飲酒の後は避ける



いすに座って1～2分
たってから測定する

カフは心臓と同じ高さで
測定する

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

4 家庭血圧の基準値

測定後は必ず記録しましょう！

正常血圧の基準値	家庭で測定		高血圧の診断基準	病院で測定		家庭で測定	降圧治療の対象
	拡張期	75未満		拡張期	90以上	85以上	
	収縮期	125未満		収縮期	140以上	135以上	

病院での血圧測定では正常血圧でも、家庭で測定すると高血圧になる人を「仮面高血圧」といいます。かかりつけ医に血圧測定の記録を見せ、相談しましょう。

※糖尿病や腎障害がある場合は、この基準ではなくより厳格な降圧目標が定められます。