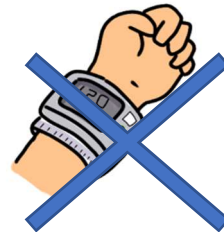
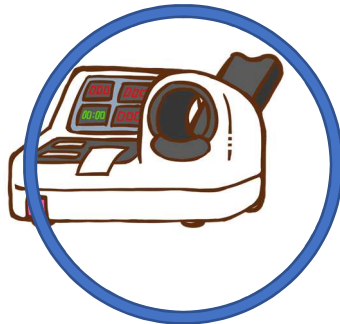
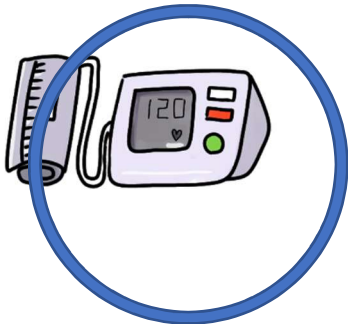


正しい家庭血圧の測り方と高血圧の基準

1 血圧計の選び方

上腕で測るタイプがおすすめです。



2 血圧の測り方

◎ 測定のコイミング

1日2回(朝・夜)行う

朝	夜
<ul style="list-style-type: none">・ 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	<ul style="list-style-type: none">・ 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。
- ・ 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「数値が高く出る」など不正確になる場合がある。
- ・ 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1枚ぐらいなら着たまも測定してもよい。



3 血圧の基準値

正常血圧の基準値			高血圧の基準値(降圧治療の対象)		
家庭で測定	収縮期	拡張期	家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満		135以上	85以上
病院で測定	収縮期	拡張期	病院で測定	収縮期	拡張期
	120未満	80未満		140以上	90以上