



「家庭血圧」を測りましょう

◆家庭血圧とは

文字通りご家庭で測る血圧のことをいいます。血圧は1日の中で変動し、活動や環境に影響を受けます。医療機関で血圧を測ると、普段よりも高くなる方もいます。家庭血圧は普段の血圧を把握することができ、疾患を早めに見つかったり、治療の評価をすることができるので有用です。

◆いつ測るの？

- 測るタイミングは朝と晩、もしくは朝のみ
- 朝は、起床後1時間以内のトイレを済ませたあと、お薬を飲む前に測ります
- 晩は、寝る前に測ります
- 座った状態で1～2分安静にしてから測りましょう
- 毎日できるだけ同じタイミングや条件で測定します

◆どんな姿勢で測るの？

- 椅子に座った状態
- 上腕部（二の腕）にカフを巻く
- 手の位置は心臓の高さ



血圧計は上腕（二の腕）を覆うものの方がより正確に測れます

◆血圧の治療をされている方へ

血圧を測ったら続けてもう1回測り（1機会に2回測定）、両方の値を記録して下さい。記録はおくすり処方時にお持ち下さい。