

# 1 血圧計の選び方

おすすめは上腕で測れるタイプ



# 2 正しい測定方法

## 測定のタイミング

朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床後1時間以内</li> <li>トイレに行ったあと</li> <li>朝食の前</li> <li>薬を飲む前</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝る直前</li> <li>入浴や飲酒の直後は避ける</li> </ul>

## 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

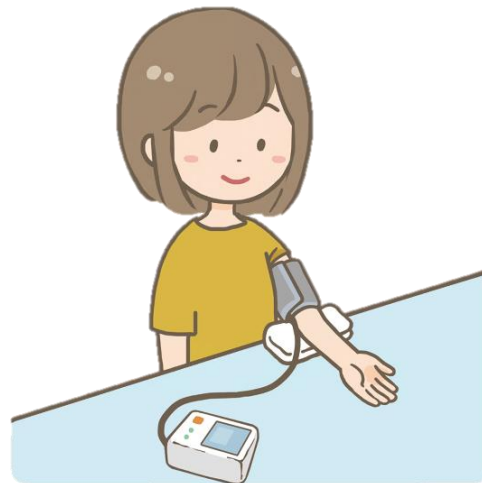
カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たままで測定してもよい。

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。

# 3 記録をする

測定値は記録して、主治医に見せましょう。主治医の大切な判断材料になります。



# 4 血圧の基準値

## 正常血圧の基準値

家庭で測定	収縮期	拡張期
	<b>115</b> 未満	<b>75</b> 未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	<b>120</b> 未満	<b>80</b> 未満

## 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
	<b>135</b> 以上	<b>85</b> 以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	<b>140</b> 以上	<b>90</b> 以上