

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
「仮面高血圧」が分かります。

4 記録をする

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)する大切な判断材料となります。

1 血圧計の選び方

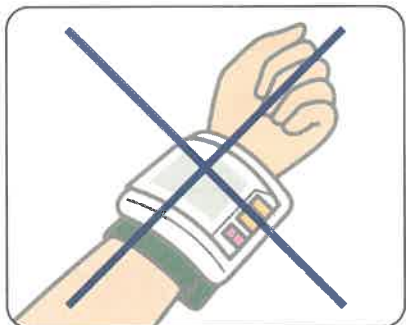
上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ



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

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

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ま測定してもよい。

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「数値が高くなる」など、不正確になる場合がある。



3 血圧の基準値

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
	115 未満	75 未満
家庭で測定	115 未満	75 未満
	115 未満	75 未満
病院で測定	120 未満	80 未満
	120 未満	80 未満

高血圧の診断基準

降圧治療の対象

	収縮期	拡張期
	135 以上	85 以上
家庭で測定	135 以上	85 以上
	135 以上	85 以上
病院で測定	140 以上	90 以上
	140 以上	90 以上