

家庭での血圧が大切です

- ◇ 家庭での血圧を1週間記録しましょう。
- ◇ 家庭血圧が高い方は医療機関受診をおすすめします。かかりつけ医をお持ちの方は、かかりつけ医にご相談ください。

* * * * *

家庭血圧を正しく測定しましょう

《 正しい測り方 》

- ① 背もたれのある椅子に足を組まずに座り、1～2分安静にする。
 - ② 腕帯を心臓の高さにしっかり巻く。
 - ③ 深呼吸をして、話はせずに測定する。
- * 1度の測定は2回までにしましょう。

《 測定のタイミング 》

1日2回(朝・夜)

朝:起床後1時間以内

トイレの後

朝食・服薬の前に

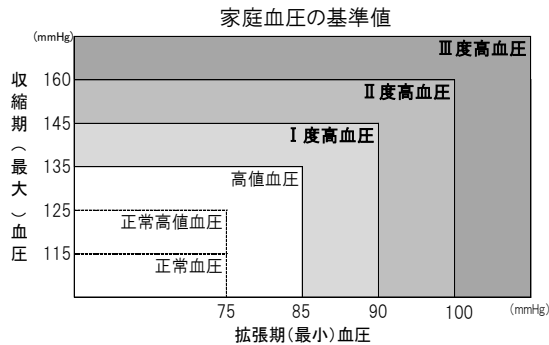
夜:寝る直前

(飲酒や入浴の直後は避ける)



* * * * *

病院と家庭では基準値が違います



測定日	/ /		/ /		/ /		/ /		/ /		/ /		/ /											
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜										
1回目	収縮期	166	136																					
	拡張期	98	86																					
2回目	収縮期	162	137																					
	拡張期	97	86																					
平均値	収縮期	164	135																					
	拡張期	98	86																					
服薬		○																						
Ⅲ度	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65
Ⅱ度																								
Ⅰ度																								
正常高値																								
正常																								
Ⅲ度																								
Ⅱ度																								
Ⅰ度																								
正常/正常高値																								
メモ	頭痛																							