

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)

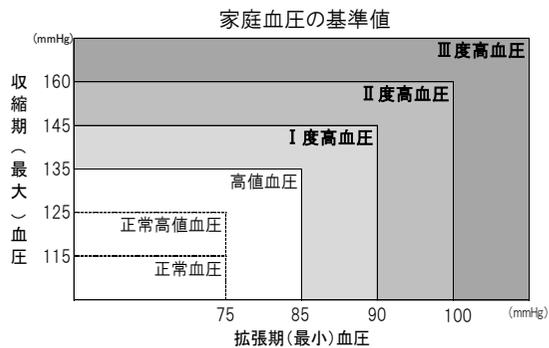
朝:起床後1時間以内
トイレの後
朝食・服薬の前に

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	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	記入例 (平均値を記録 しましょう)															
	175																
	170																
	165																
	160																
	155																
	150																
	145																
	140																
	135																
正常 高値	130																
正常	125																
	120																
	115																
Ⅲ度	110																
	105																
Ⅱ度	100																
	95																
Ⅰ度	90																
	85																
正常/ 正常高値	80																
	75																
	70																
	65																
	(mmHg)																
メモ	頭痛																