

家庭での血圧が大切です

◇ 家庭での血圧を1～2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》

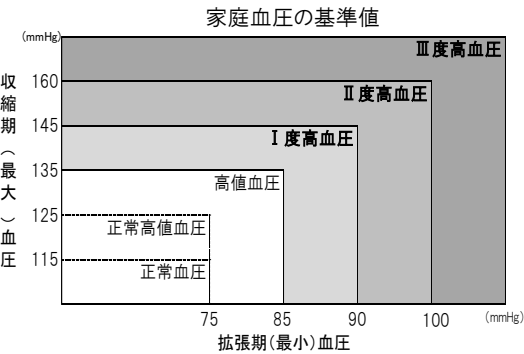
1日2回(朝・夜)

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		/		/		/		/		/		/		/	
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1回目	収縮期														
	拡張期														
2回目	収縮期														
	拡張期														
平均値	収縮期														
	拡張期														
服薬															
メモ															

測定日		/		/		/		/		/		/		/	
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1回目	収縮期														
	拡張期														
2回目	収縮期														
	拡張期														
平均値	収縮期														
	拡張期														
服薬															
メモ															