

## 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)

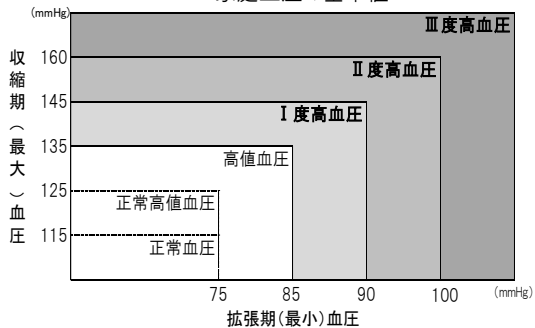


測定日		/		/		/		/		/		/	
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1回目	収縮期												
	拡張期												
2回目	収縮期												
	拡張期												
平均値	収縮期												
	拡張期												
服薬													
メモ													

\*\*\*\*\*

## 病院と家庭では基準値が違います

家庭血圧の基準値



参考: 日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

測定日		/		/		/		/		/		/	
測定時間		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													