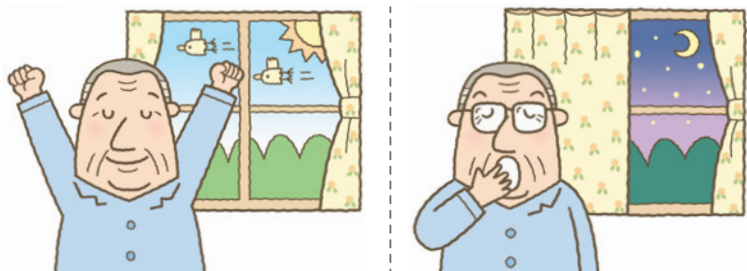


家庭血圧の正しい測り方

せっかく血圧を測定しても、正しい家庭血圧の測定方法でなければ正確な血圧は得られません。家庭で血圧を測る際は、以下のポイントを参考にしましょう。

ポイント1 朝と夜に測定しましょう

【朝】起床後1時間以内・朝食前・服薬前【夜】就寝前



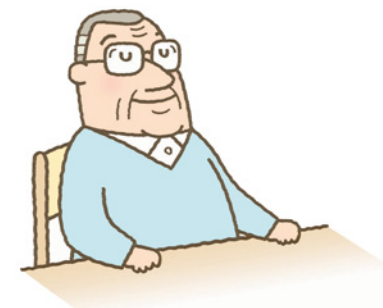
•できるだけ同じ状態、同じ時間に測定します。

ポイント2 トイレを済ませてから測定しましょう

•トイレを我慢していると、血圧は上昇することがあります。



ポイント3 1~2分安静にしてから測定しましょう



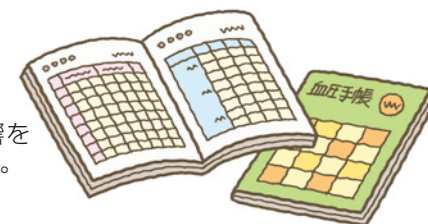
ポイント4 上腕用の血圧計を使用しましょう

- カフ(圧迫帯)をややきつめ(指が1~2本入るくらい)に上腕に巻きます。
- 上腕をテーブルなどに乗せ、カフが心臓と同じ高さになるようにして測定します。
- 1度に2回測定して、その平均を用います。
- 原則として利き手の反対側で測定しましょう。ただし、血圧値に左右差がある場合は利き手側でも測定しましょう。



ポイント5 血圧手帳に記録しましょう

- 日付、時刻、血圧、脈拍、メモ(血圧に影響を与える内容や気になる点)などを記録します。
- 診察時、記録した血圧手帳を医師に見せ、気になることがあれば相談しましょう。



注意!

血圧は、心臓の拍動数(70拍動数/分×60分×24時間=約10万回/日)だけ存在し、時間帯や測定環境などにより変化するものです。多少の数値の変化に一喜一憂するのではなく、一定期間の推移を見守ることが重要です。また、血圧が安定したからといって、ご自身の判断で服薬を中止したり、服薬回数を減らさないようにしましょう。