



家庭で血圧を測るメリット

- ①毎日同じ条件、リラックスした状態で測定できる
- ②生活習慣と血圧の関係に気づきやすくなり毎日の血圧コントロールに役立つ
- ③記録をすることで医療機関への受診のタイミング、医師の診断材料となる

正しい家庭血圧の測り方Q&A

Q1 どんな血圧計を選べばいいの？

A1.手首や指先での血圧は数値が不安定に。上腕で測るタイプのもので選びましょう。

Q2 ふだん、いつ測ればいいの？

A2.朝と夜1日2回。朝は起床し排尿後、食事や薬を飲む前に測ります。
夜は就寝前に測りましょう。

Q3 どの測定値を記録すればいいの？

A3. 2回の測定値の平均値。2回の値をそのまま記載してもOKです。



Q4 どこで測定するのが正確？

A4.血圧は気温差やストレスも影響します。静かで適温の室内で測りましょう。

Q5 測定に適切な姿勢は？

A5.背もたれのある椅子に座り足は組まず、血圧計のカフは心臓の高さに合わせましょう。

Q6 そのほか、測定中の注意ポイントは？

A6.声を出して笑ったり会話をしないように。呼吸を止めずに測りましょう。

**※家庭血圧では135／85以上で『高血圧』
記録を持って医師に相談しましょう**

その他の健康情報は
こちらから▼

