

「家庭血圧」を測りましょう

【なぜ「家庭血圧」が勧められるのでしょうか？】

高血圧治療ガイドライン 2019には「家庭血圧を指標にして降圧治療を実施する」と記されています。家庭血圧は、ストレスや運動の影響を受けにくかったり、実生活の血圧の変動が把握できること。白衣高血圧（病院で測ると高くなる）、仮面高血圧（病院では高くない、朝や夜高くなる）を診断するのに役立つこと。自分で測定することで、血圧に対する関心が増え、治療継続率を改善するなどの利点があるためです。

特に普段から正常血圧より高めの人、家庭血圧を測り自分の血圧に関心を持っていきましょう。

測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

正しい測定方法



測定するときのポイント

いすに座って1~2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまま測定してもよい。

高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
血圧がこれ以上になると 高血圧 と診断されます。		

降圧目標(家庭で測定)

	収縮期	拡張期
75歳未満成人	125未満	75未満
75歳以上高齢者	135未満	85未満

出来れば目指したい正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満

※ただし糖尿病や腎障害、脳血管・心血管疾患がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。