



## ◆正しく「家庭血圧」を測りましょう！

**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。

**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枚なら着たまでもよい

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

正常血圧の基準値		
測定場所	収縮期	拡張期
家庭	115未満	75未満
病院	120未満	80未満

  

高血圧の診断基準		
測定場所	収縮期	拡張期
家庭	140以上	90以上
病院	135以上	85以上

※家庭で測定し、高血圧の診断基準に達した場合には降圧治療の対象となります。

※75歳以上の方は、家庭血圧の降圧目標が135未満/85未満です。

※腎障害や糖尿病がある場合は、主治医にご相談ください。

## ◆なぜ「家庭血圧」が大切でしょうか？

【Aさん(50代男性)の場合…】

年1回の健康診断では、毎年130/80前後で正常でした。しかし、家で1週間血圧を測ると平均150/90で「高いけどたまたまだろう」と放置していました。しかし、その後脳梗塞を発症してしまいました。

血管は、神経がないため、高血圧でも痛くはありません。自覚症状はありません。

血圧が高い状態を放置しておく、仕事や生活に支障がでてしまう可能性もあります！

……………高い血圧値もあなたの知らない「本当の血圧」なんですね……………

★「本当の血圧」を知るためには、家での血圧測定が大事になります。★

## ◆生活習慣の改善で血圧を下げましょう！

その①減塩 一日どれくらい摂っていますか？ 減塩1gで血圧1mmHg低下します！

その②減量 肥満の人は今より3%減量で効果があります！

その③運動 散歩やストレッチなど今より10分多く動きましょう。

その④節酒 今より減らしましょう！

その⑤禁煙 タバコはやめましょう！

その⑥食事は？ 肉より魚や大豆の食事に変えてみましょう！

