

家庭血圧測定で血圧値を確認しましょう

2回測り、
平均値を
記入します。

血圧のはかり方

🍏 1日に2回 朝と夜に計測

【朝】

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

【夜】

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

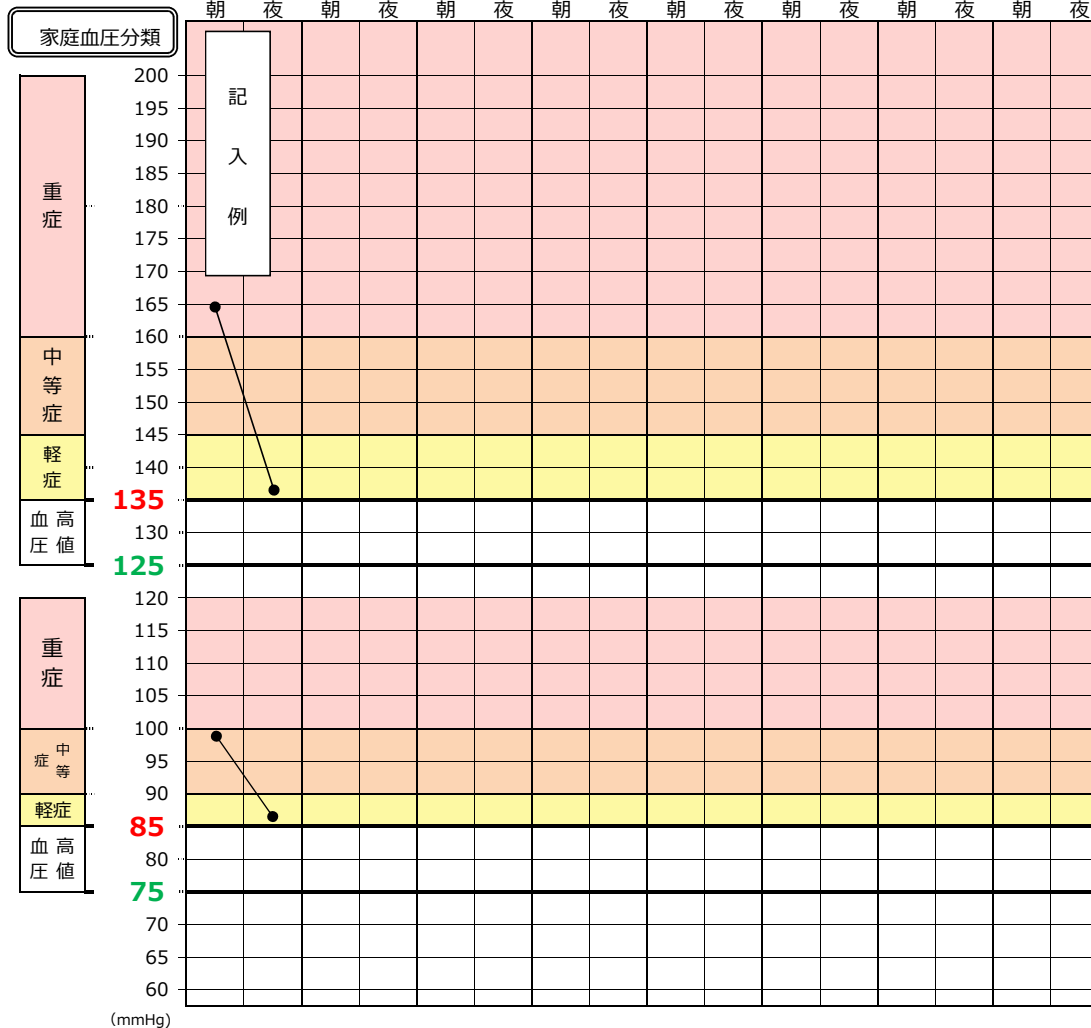
測定するときのポイント

- ★イスに座って1~2分たってから
- ★心臓と同じ高さで測る
- ★薄手のシャツ1枚なら、着たままで。

🍏 おすすめの血圧計は？



測定日		4/1	/	/	/	/	/	/	/
朝	上 (収縮期)	164							
	下 (拡張期)	98							
夜	上 (収縮期)	136							
	下 (拡張期)	86							
内服チェック		レ							



平均血圧	
朝	上
	下
夜	上
	下

血圧値は常に変動しているため、7日間以上の平均で判断します。

↓
平均血圧が
目標値より
高ければ、
かかりつけ医に
相談しましょう。
↑
家庭血圧目標

75歳以上の高齢者	135/85 未滿
75歳未滿の成人	125/75 未滿
糖尿病 尿蛋白(+以上) 脳血管・心疾患治療者	