

血圧測定

- ・ 最高・最低血圧を測定します。

血圧の基準範囲

最高血圧：129mmHg以下 最低血圧：84mmHg以下

※時間を空けて2回測定します。

知っ得！ポイント 家庭での正しい血圧測定

- ①血圧計は腕（上腕）に巻くタイプがおすすめ
- ②毎日同じ時間帯、同じ条件で測る（毎日の日課にするとよいです）
- ③座って測る
- ④1機会に原則2回測定をし、平均値をその機会の血圧値として用いる
☆測定値は血圧手帳やノートに記録しましょう

どんな時に測ればいい？

朝

- ・ 起床後1時間以内
- ・ 排尿後
- ・ 服薬前
- ・ 朝食前
- ・ 1～2分安静後

夜

- ・ 就寝前
- ・ 1～2分安静後
- ・ 入浴や飲酒の直後は避ける

血圧の正しい測り方

いすに背筋を伸ばして座る

カフを心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

