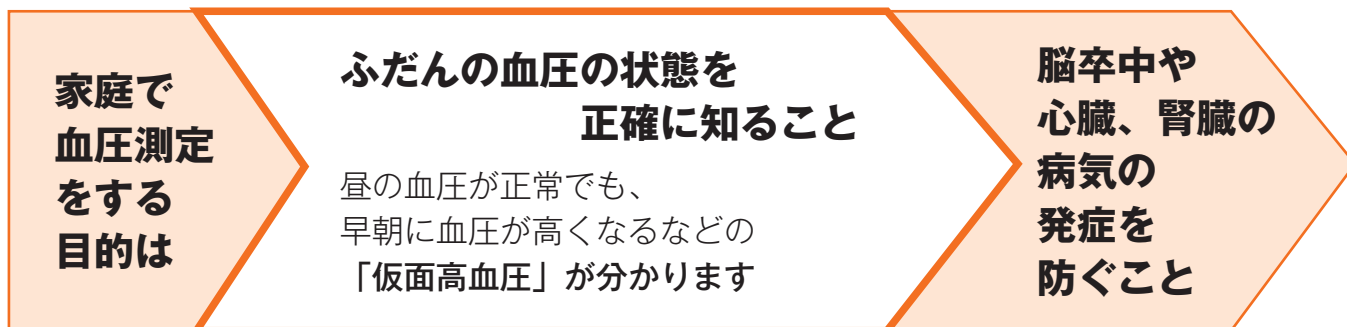


# 血圧測定は家庭でもできる健康管理です！

～自身の血圧を確認してみましょう～



## 1 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準			
	収縮期	拡張期			
家庭で測定	115未満	75未満	病院で	収縮期 140以上	拡張期 90以上
			家庭で測定	135以上	85以上
		降圧治療の対象			

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

## 2 正しい血圧の測定方法は？

**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、「数値が低くなる」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、着たま測定してもよい。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240