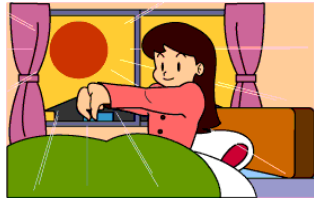


家庭血圧の測り方

1、朝の場合は、起床後1時間以内
晩の場合は、就寝前



2、排尿はすませてから



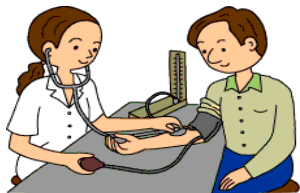
3、1~2分の安静の後



4、食前、服薬前



5、心臓と同じ高さ



6、記録する



家庭血圧の基準

	拡張期	収縮期
若年者・中年者	125 未満	80 未満
高齢者	135 未満	85 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞患者	125 未満	75 未満
脳血管障害患者	135 未満	85 未満

家庭血圧の135/85mmHgが、
診察室血圧の140/90mmHgに相当する。

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。







参考) 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン
高血圧治療ガイドライン2009



家庭血圧記録表

家庭血圧測定で、本当の自分の血圧値を確認しましょう。

日付	朝 			夜 			日付	朝 			夜 		
	時間	血圧	脈拍	時間	血圧	脈拍		時間	血圧	脈拍	時間	血圧	脈拍
/	:	1 /		:	1 /		/	:	1 /		:	1 /	
		2 /			2 /				2 /			2 /	
		3 /			3 /				3 /			3 /	
/	:	1 /		:	1 /		/	:	1 /		:	1 /	
		2 /			2 /				2 /			2 /	
		3 /			3 /				3 /			3 /	
/	:	1 /		:	1 /		/	:	1 /		:	1 /	
		2 /			2 /				2 /			2 /	
		3 /			3 /				3 /			3 /	
/	:	1 /		:	1 /		/	:	1 /		:	1 /	
		2 /			2 /				2 /			2 /	
		3 /			3 /				3 /			3 /	
/	:	1 /		:	1 /		/	:	1 /		:	1 /	
		2 /			2 /				2 /			2 /	
		3 /			3 /				3 /			3 /	