





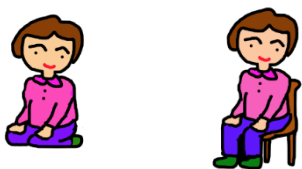
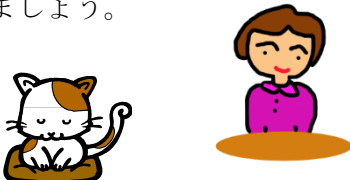

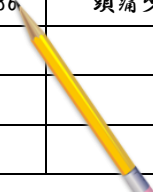
血圧の正しい測り方

- ✿ できるだけ毎日同じ時間に測りましょう。
- ✿ 血圧測定の前直前に避けること  
運動、 飲酒、 入浴、 コーヒー  
食事（1時間以内）、 喫煙



★上腕カフ型血圧計を使いましょう。



朝	夜																														
<p>起きたら1時間以内に測りましょう トイレを済ませた後に測りましょう。 朝食の前、薬を飲む前に測りましょう</p> 	<p>夕食後、寝る前に測りましょう。 リラックスした状態で測りましょう。</p> 																														
<p>① いつも同じ姿勢で座って測りましょう。</p> 	<p>② 静かな場所で少なくとも1~2分間は安静にして測りましょう。</p> 																														
<p>③ 腕が出やすい服装で測りましょう。 ★厚手の服（セーターなど）は 脱いでから測定してください。 薄手の服（ブラウス、下着など）は、 服の上に巻いても測定できます。</p> 	<p>④ カフは、ひじの少し上に、 心臓と同じ高さに巻きます。</p>  <p>脈拍数から心臓の動きを知ることができます。</p>																														
<p>⑤ 背筋を伸ばして測りましょう。 測定中は会話をひかえましょう。</p> 	<p>⑥ 家庭で測定した血圧を記入しましょう。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>月・日</th> <th>時間</th> <th>血圧</th> <th>脈拍</th> <th>症 状</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9・5</td> <td>7:30</td> <td>138/87</td> <td>74</td> <td>なし</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>20:40</td> <td>156/95</td> <td>86</td> <td>頭痛少し</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>:</td> <td>/</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>:</td> <td>/</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>:</td> <td>/</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	月・日	時間	血圧	脈拍	症 状	9・5	7:30	138/87	74	なし	・	20:40	156/95	86	頭痛少し	・	:	/			・	:	/			・	:	/		
月・日	時間	血圧	脈拍	症 状																											
9・5	7:30	138/87	74	なし																											
・	20:40	156/95	86	頭痛少し																											
・	:	/																													
・	:	/																													
・	:	/																													

注意：自分で測った血圧値によって、勝手にお薬の服用方法を調節しないでください。

★リラックスした状態で  
最高血圧 140mmHg 以上 最低血圧 90mmHg 以上が  
【高血圧】です



