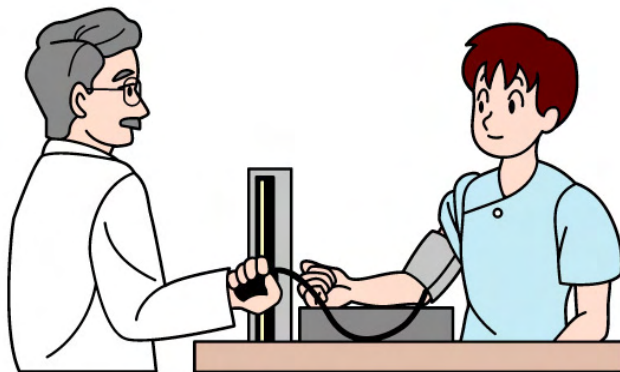


正しい家庭血圧の測定方法

血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張等の条件で著しく変わります。測る前には、5～10分位安静にし条件を一定にした状態で測ることが望ましいです。



1. いつも同じ腕・姿勢・時間に測るようにしましょう

- (例) 腕 人によって左右差があります。
左と右で血圧が 10 mmHg 以上違う時は、高い方の腕で測りましょう。
- 姿勢 座った姿勢が望ましいです。
- 時間 朝 — 起床後すぐ、活動する前（食事、服薬の前に）
昼 — 測ることのできる人は昼食前に
夜 — 食後、ある程度時間がたって落ち着いてから
その他 — 体の調子が悪いとき

2. 測るときは、きついシャツ等で腕の上部を締め付けないようにしましょう。

3. 血圧計は、腕と同じ高さのところにおいて測りましょう。

4. 2回から3回計った平均値を記録します。

5. 記録するときは、最高血圧（大きい方の数値）・最低血圧（小さい方の数値）と測定時間を記録しておくといでしょう。また、表示される場合には脈拍数も記録しましょう。

6. 血圧計は、定期的に（年に1～2回）点検が必要です。

7. 高血圧の薬を飲まれている方へ

主治医の指示がない限り、自分で判断して調節したり中止しないようにしましょう。
薬を途中で中止すると、血圧は以前の値に戻り時にはそれ以上に上昇し、高血圧による合併症を起こすことがあります。

副作用や、何か異常のある時は主治医に相談しましょう。