



家庭血圧の測定方法

朝のポイント

- 起床後、1時間以内
- 排尿をすませてから
- 薬を飲む前に
- 朝食前に



夜のポイント

- 就床前
- 食事、服薬、入浴、
排尿をすませてから



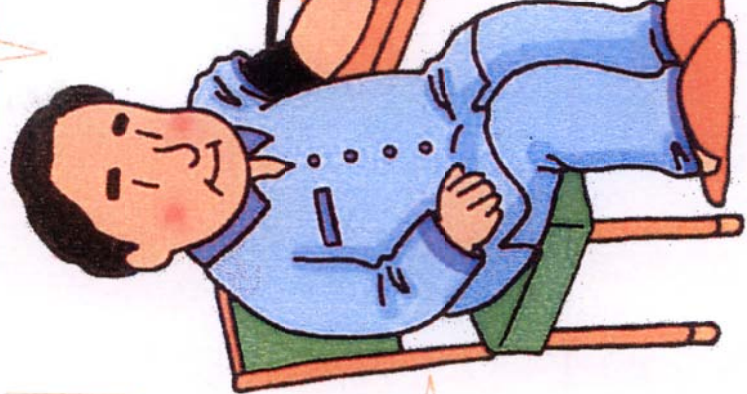
上腕カフ型血圧計が
おすすぬ

1~2分間
安静にして、
すわって測定

少なくとも
1回測る

カフの位置

- ひじ関節に
かからぬように
- カフの中心を
心臓の高さに



測定値は
すべて記録する

日本高血圧学会：家庭血圧測定条件設定の指針：3，2003 [L20040518018] より作成

いつも同じ条件で同じ時間に測ります。朝は起床後1時間以内に測定します。