

かがやきだより vol.28

今回のテーマ「家庭血圧を測りましょう！」

家庭血圧を測定することで、自分の普段の血圧を正確に知ることができます。
測った値を記録して、医師に診てもらいましょう。

① 血圧計の選び方

上腕に巻くタイプの血圧計がおすすめです。



② 正しい測り方

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、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

参考：日本高血圧学会家庭血圧測定ガイドライン

次回は「減塩のポイント」についてお伝えします。

家庭血圧は、
収縮期血圧 **135以上**
拡張期血圧 **85以上**
が高血圧の基準とされています。

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

