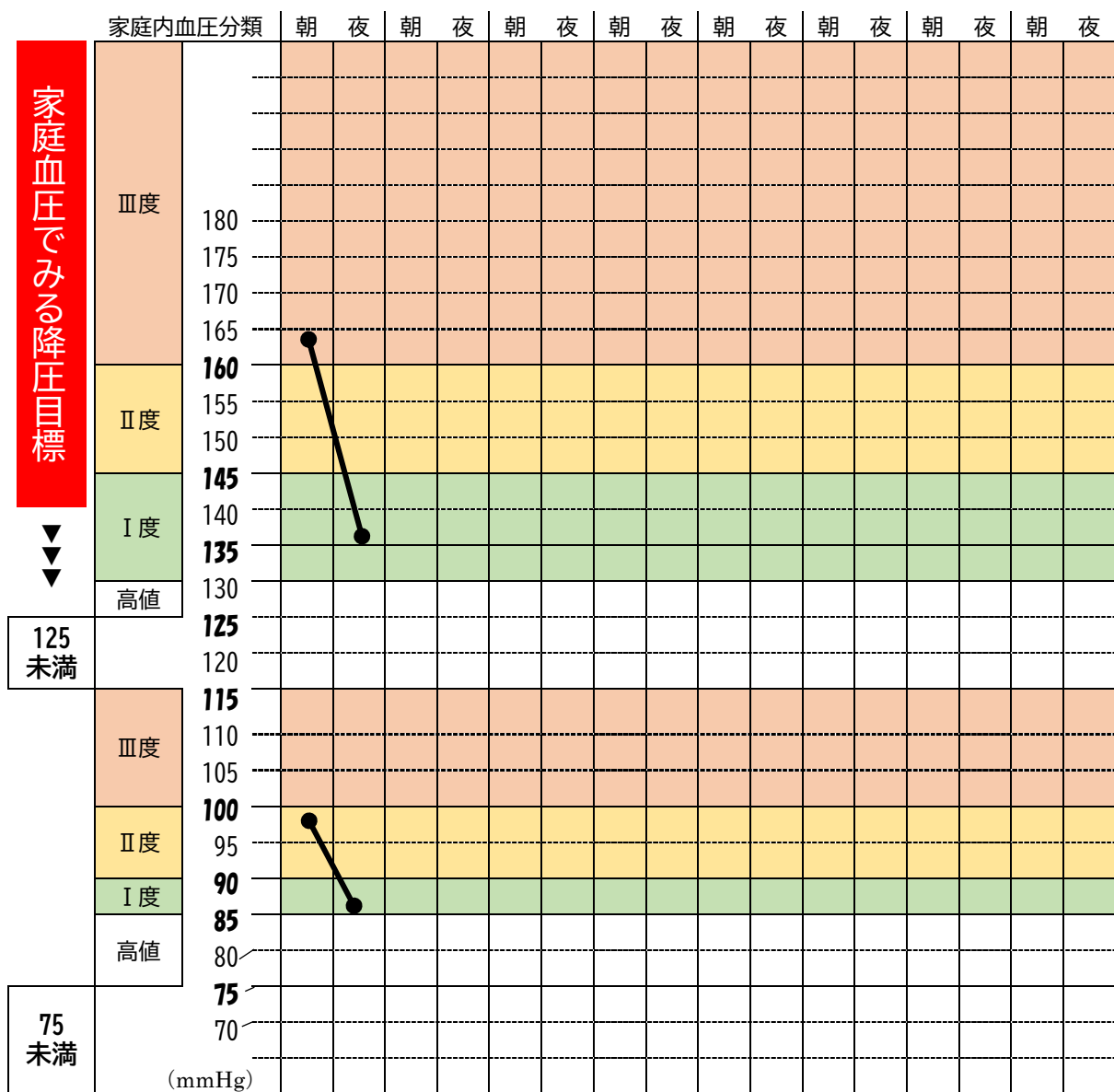


脳と心臓と腎臓を守るために家庭血圧を測ろう

家庭血圧は、診察室で測る血圧よりも信頼性が高く、数値のバラつきも少ないことがわかっています。



測定日	記入例	/	/	/	/	/	/	/	平均
朝	上(収縮期)	164							
	下(拡張期)	98							
夜	上(収縮期)	136							
	下(拡張期)	86							



▲血圧は常に変動しているため、5日間以上の平均が
の場合は、医療機関に相談します。

家庭血圧の目標

上(収縮期)	125 未満
下(拡張期)	75 未満

測定するときのポイント

- ① 椅子に座って1～2分たってから測定
- ② 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- ③ カフは心臓と同じ高さで測定
※聞き手の反対側が望ましい

朝夜それぞれ「原則2回」測定し、平均値をとる。
1回のみ測定したときは、その値をとる。

朝	<ul style="list-style-type: none"> ・起床後1時間以内 ・排尿後 ・朝の服薬前 ・朝食の前
夜	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前 （入浴や飲酒の直後は避ける）

参考) 日本高血圧学会高血圧
管理・治療ガイドライン 2025

75歳以上の方や、糖尿病・腎臓病がある方は、
目標とする数値が変わる場合があります。
詳細は主治医にご確認ください。

【柏崎市公式 HP】
家で血圧を測ろう▶

