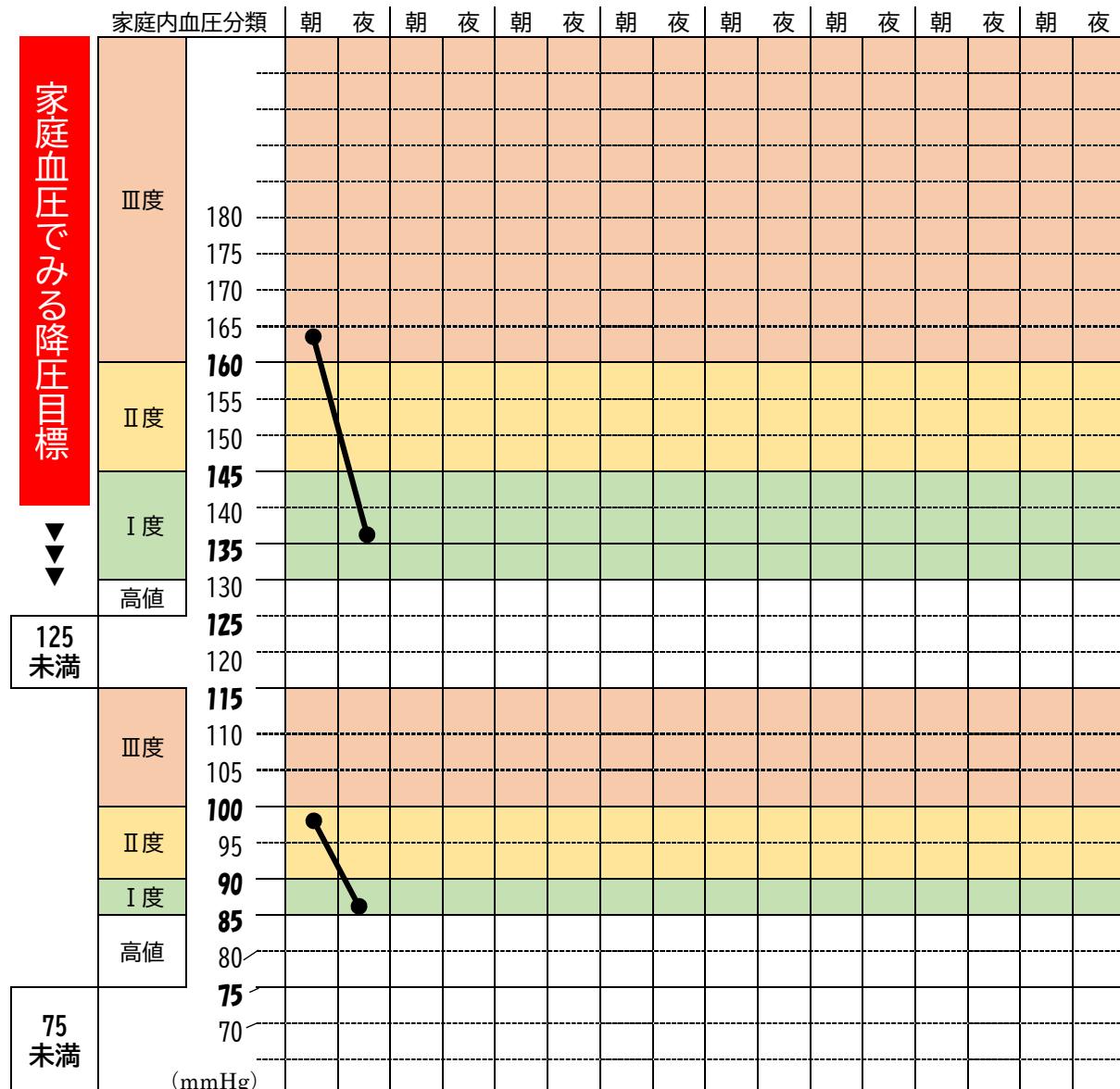


脳と心臓と腎臓を守るために家庭血圧を測ろう

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						



▲の場合は、常に変動しているため、5日間以上の平均が
医療機関に相談します。
135 / 85 mmHg 以上

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	・起床後1時間以内
	・排尿後
夜	・朝の服薬前
	・朝食の前
夜	・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▶

