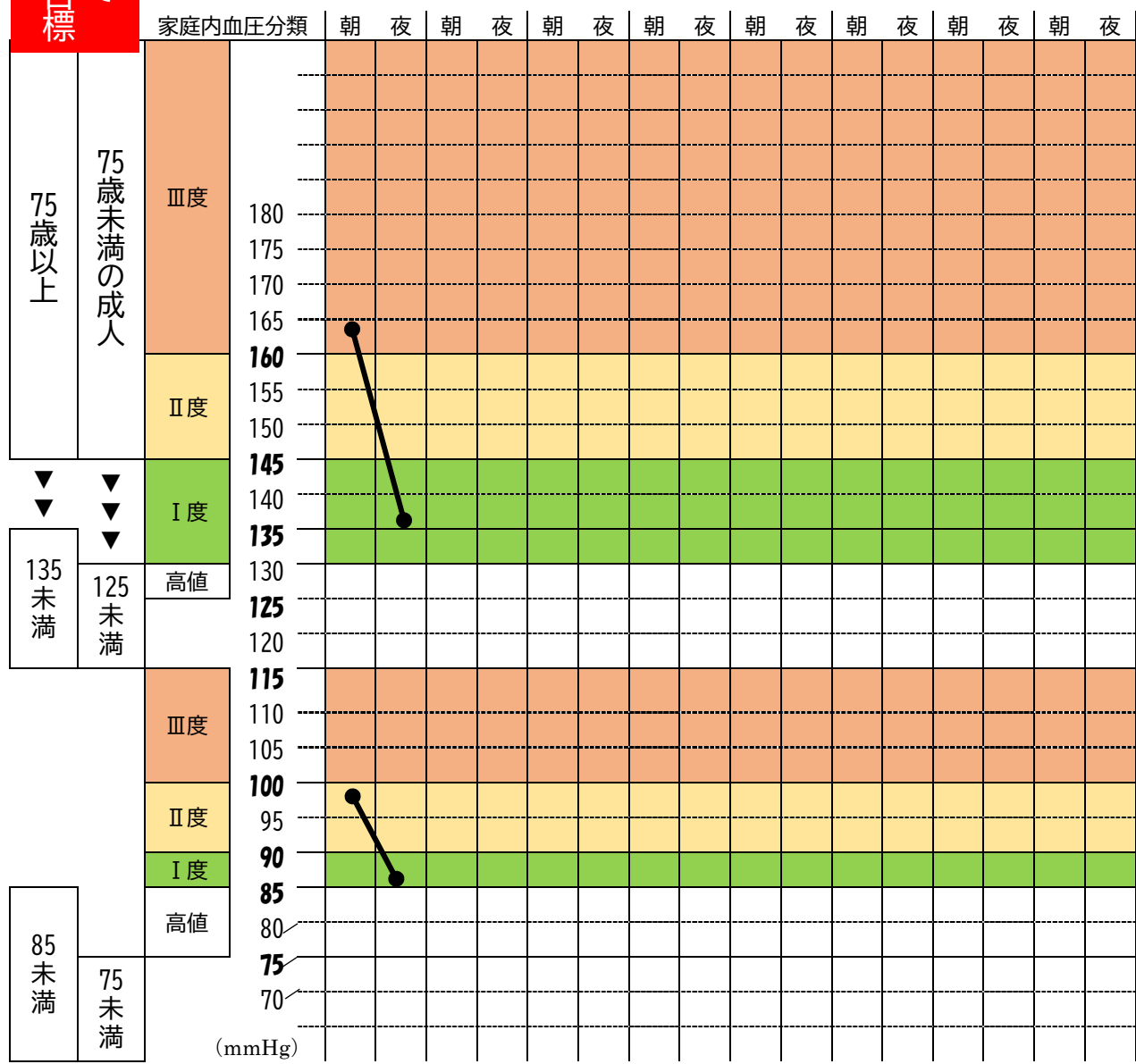


脳と心臓と腎臓を守るために家庭血圧を測ろう

1日2回（朝と夜）測り、平均値を記入します

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							

家庭血圧でみる降圧目標



▲血圧は常に変動しているため、7日間以上の平均で判断します。平均血圧が目標値より高ければ、かかりつけ医に相談します。

家庭血圧目標

	75歳未満の成人	75歳以上
上(収縮期)	125未満	135未満
下(拡張期)	75未満	85未満

高血圧治療ガイドライン 2019

測定するときのポイント

- ☑ 椅子に座って1~2分たってから測定
- ☑ カフは心臓と同じ高さで測定
- ☑ 薄手のシャツ1枚なら、着たままでもよい

糖尿病や腎障害、脳血管・心疾患がある場合はこの基準は使いません

1日2回（朝と夜）に計測

朝	起床後1時間以内 トイレに行った後 朝食の前 服薬の前
夜	寝る直前 入浴や飲酒の直後はさける

柏崎市 HP▶

