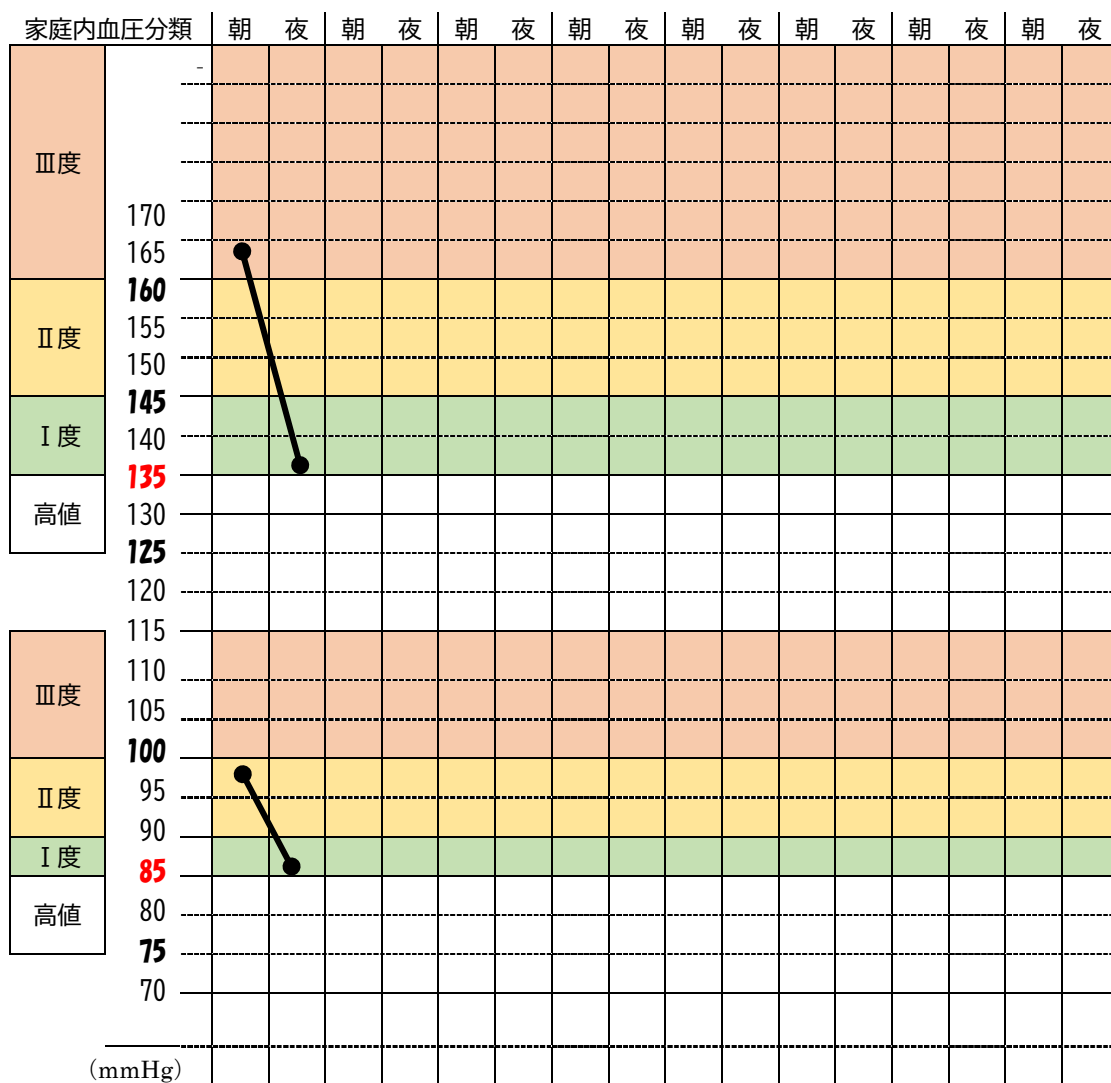


家庭血圧を測ろう



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、かかりつけ医や近医に相談しましょう。
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 - 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▶

