

あなたの血圧はいくつですか？
最後に測定したのはいつですか？

血圧は24時間変動しており、気温、体調、運動、食事、ストレスなどでも上下します。

早朝や夜間など一時期だけ急激に血圧が上昇するなどリスクの高い高血圧などは、健診だけでは発見できません。そこで効果的なのが自動血圧計を用いた家庭での血圧測定（家庭血圧）です。

医療機関での測定（診察室血圧）は正常でも、家庭では高血圧になることを「仮面高血圧」と言います。早朝に高くなる「早朝高血圧」、夜間に高くなる「夜間高血圧」、ストレスなどにより昼間の時間帯に高くなる「昼間高血圧」などがあり、仮面高血圧は脳卒中や心臓病を発症するリスクが高いことが分かっています。そのため、家庭で自分の血圧を測定し、家庭血圧を把握することが大切です。

ご家庭での血圧の測り方

測るタイミング

～朝～

- 起床後 1 時間以内に測る
- 排尿を済ませたあと
- 朝食や服薬の前に

～夜～

- 寝る直前に測る
- 飲酒や入浴の直後は避ける

1～2 分間安静にしてから測る

薄手のシャツなら服の上から巻いても OK

カフは心臓と同じくらいの高さ

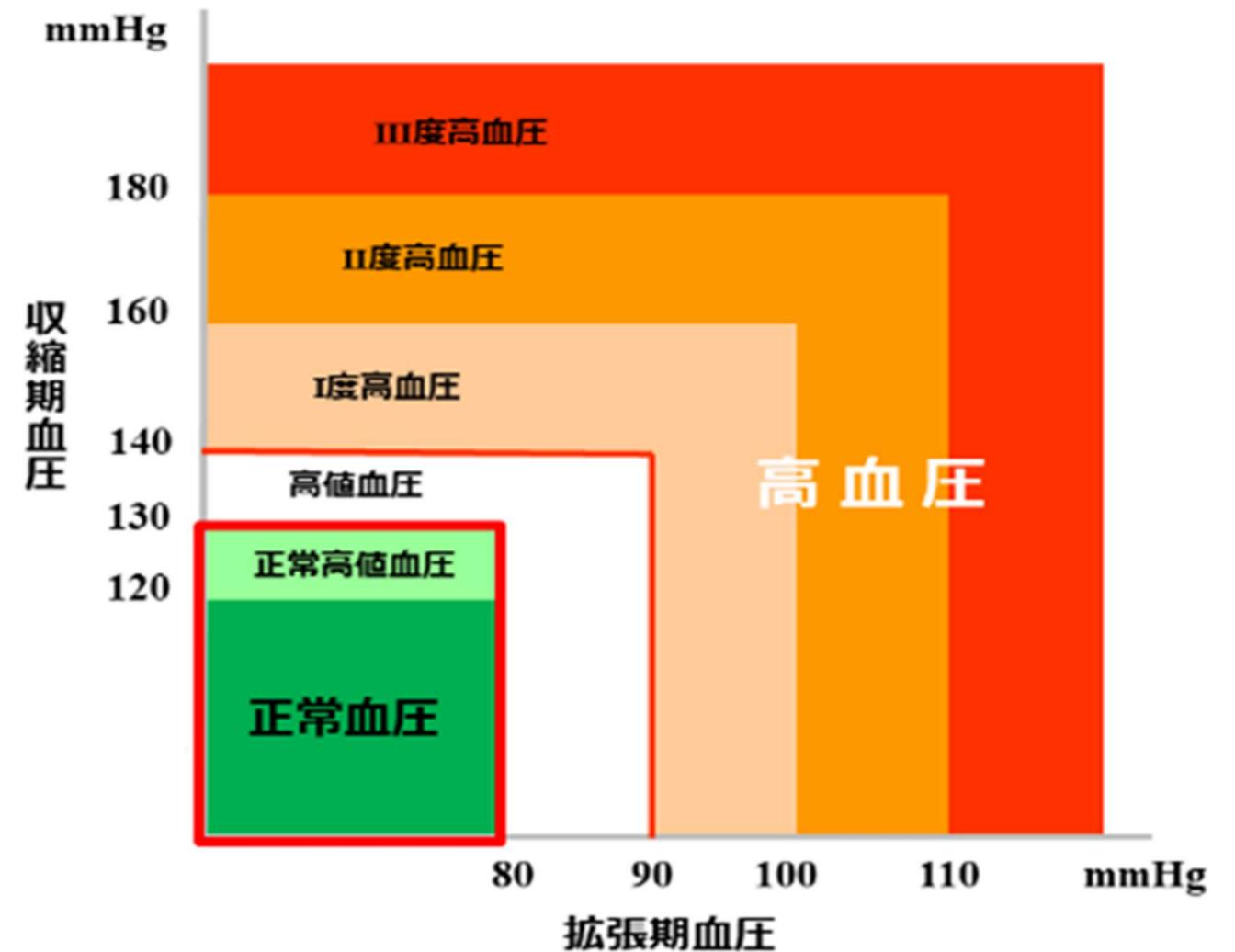
足は床につける



記録の方法

朝と夜の 1 日 2 回測定する。
1 回につき 2～3 度ずつ測定し、
全ての測定値と、できれば平均値も記録する。

～成人における血圧の分類～



～血圧の目標値～

	病院などでの血圧	ご自宅での血圧
74歳以下の成人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
糖尿病の方		
冠動脈疾患の方		
脳血管疾患の方		
慢性腎臓病の方(たんぱく尿陽性)	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
抗血栓薬内服中の方		
75歳以上の高齢者		
脳血管疾患の方*	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
慢性腎臓病の方(たんぱく尿陰性)		

* 両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価

