

# 家庭での血圧測定

血圧は日常生活のさまざまな要因で変動するため、家庭で血圧を測る習慣を身につけ、自分の血圧を正しく知ることが大切です。

- ▶ 毎日同じ時間に測りましょう。
- ▶ 測定回数は朝と晩の1日2回が理想的です。
- ▶ 上腕にカフ(圧迫帯)を巻くタイプがおすすめです。

## 血圧の正しい測り方

1

### 朝の測定

- ・ 起床後1時間以内に
- ・ 排尿を済ませてから
- ・ お薬を飲む前に
- ・ 朝食をとる前に

### 晩の測定

夜、寝る前に

2

座った状態で1~2分安静にしてから測ります。

3

カフ(圧迫帯)は心臓の高さに巻きます。

4

原則として1回につき2度測定し、その平均とします。測定値はすべて記録しましょう。



# 高血圧について

## ■ 血圧値について

診察室血圧で収縮期血圧が **140mmHg** または拡張期血圧が **90mmHg** 以上の場合、高血圧とされています。家庭血圧は、朝・夕1日2回、5～7日の平均でいずれかが **135/85mmHg** 以上で高血圧です。

## ■ 降圧の目標値は？

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
若年・中年・ 前期高齢者患者 (65～74 歳)	140/90 未満	135/85 未満
後期高齢者患者 (75 歳以上)	150/90 未満 (忍容性があれば 140/90 未満)	145/85 未満 (目安) (忍容性があれば 135/85 未満)
糖尿病患者	130/80 未満	125/75 未満
CKD 患者 (蛋白尿陽性)	130/80 未満	125/75 未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90 未満	135/85 未満 (目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧 140/90mmHg、家庭血圧 135/85mmHg が、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである  
高血圧治療ガイドライン JSH2014 一部改変

医療機関名