

家庭血圧測定のポイントと基準値

家庭での血圧測定の基本

血圧計の選び方

上腕部で測るタイプのものを選びましょう。

朝晩はそれぞれ少なくとも1回、毎日同じ条件で測定する。

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 座って1~2分安静後
- 服薬前
- 朝食前

晩

- 就寝前
- 座って1~2分安静後



家庭血圧の基準値

確実に正常	125/75mmHg未満
正常血圧	125/80mmHg未満
高血圧	135/80mmHg以上
治療の対象	135/80mmHg以上