

高血圧の方へ *****どう測ってますか？*****

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

高齢者(65 歳以上)

140/90mmHg 未満

若年・中年者

130/85mmHg 未満

糖尿病患者・腎障害患者

130/80mmHg 未満

Q. 血圧を測るときの注意点。○?×?

- ① いすに座ってからすぐ測る。
- ② できるだけ心臓の高さで測る。
- ③ 同じような時間帯に測る

A. ①：× 座ってすぐではなく深呼吸などして落ち着いてから測りましょう。

②：○ 血圧は「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準。

③：○ 血圧は1 日の中でも変動します。できるだけ同じ時間に測りましょう

ワンポイントアドバイス

病院では緊張などから血圧が高くなってしまう場合があります。少しのことで血圧は変動しますので1 回の測定値で一喜一憂しないようにしましょう。家では落ち着いた状態で測定できますので、毎日同じような時間に測って記録をつけておくといでしょう。

* 血圧手帳は薬局に置いてあります。お気軽にお申し出ください。

H2 年 月 日 本日の担当薬剤師