

高血圧の方へ ***どう測ってますか?***

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 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。少しのことでも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。