

家庭で
血圧測定をする
目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

昼の血圧が正常でも、
早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります

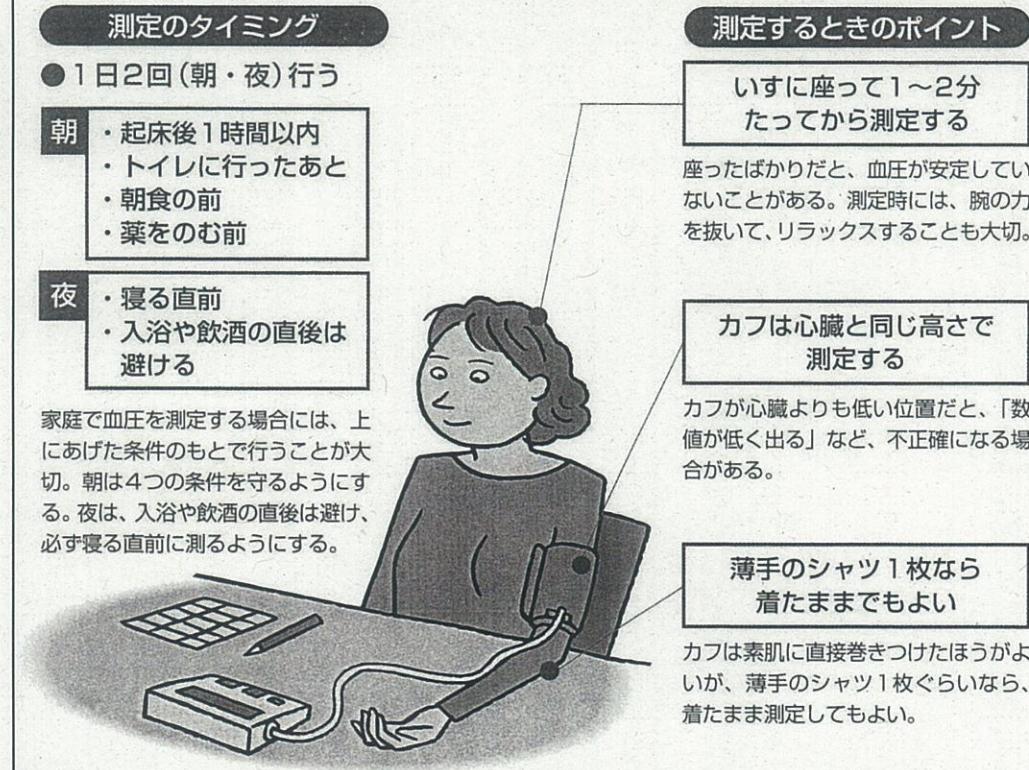
脳卒中や心臓、
腎臓の病気の
発症を防ぐこと

1 血圧計の選び方は？



2 正しい測定方法

家庭血圧は朝夕2回、1機会で2回測定し平均値をみます
朝・晩それぞれの測定値 7日間(少なくとも5日間)の平均値をみます



測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、增量(減量)したりするための大変な判断材料となります。

3 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満

高血圧の診断基準

	収縮期	拡張期
病院で	140 以上	90 以上

	収縮期	拡張期
家庭で測定	135 以上	85 以上

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン