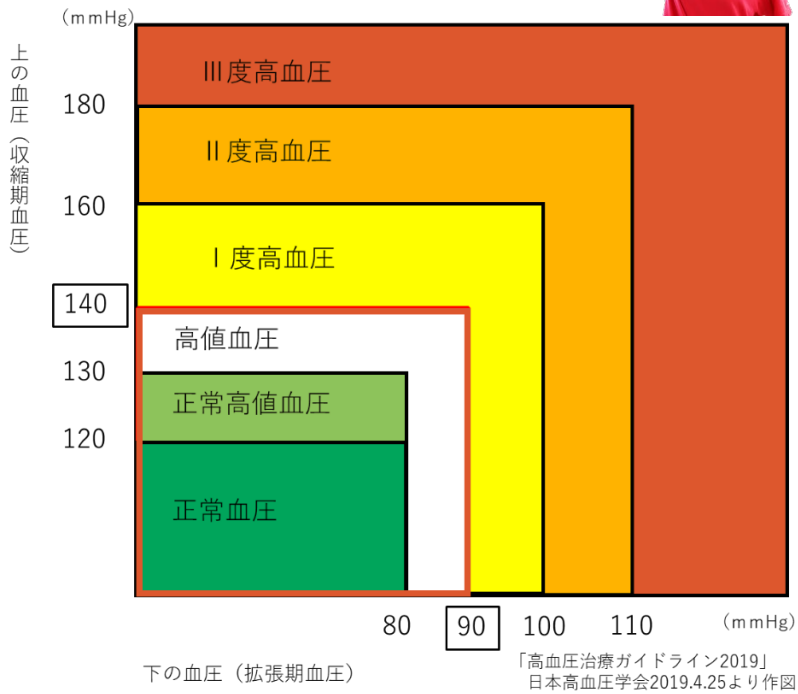
血圧チャレンジ！

自分の血圧はご存じですか？
ぜひ家庭血圧測定の習慣をつけましょう！

血圧の分類（日本高血圧学会）

1～2週間血圧測定してみて、
高血圧（上が 140mmHg 以上
または下が 90mmHg 以上）に
なることが多いようなら一度**受診**を！



「高血圧治療ガイドライン2019」
日本高血圧学会2019.4.25より作図

家庭血圧の正しい測り方

●朝と夜、２回の測定がおすすめ

毎日決まった時間帯に測定することで、より正確な血圧の状態を把握できます。

時間帯	測定のタイミング・条件	測り方
朝	起床後１時間以内・朝食前・降圧剤を飲んでいる場合は服薬前	２回測り平均値を取る
夜	寝る前（就寝前）・入浴後１時間以上時間を開ける	

他にも、仕事中やストレスが多い時なども血圧測定をすると、より正しく状態が分かります。

●トイレを済ませ、１～２分椅子に座ってから測定します

血圧は直前の心身状態の影響を受けます。血圧を測る前に楽な姿勢で座り、安静時間を設けましょう。
測定中は、話をしたり力を入れたり動いたりしないように気をつけましょう。