

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？

上腕
測定
タイプ



上腕
挿入
タイプ



手首
測定
タイプ



参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

2 正しい測定方法

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分
たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで
測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。

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、増量(減量)したりするための大切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

家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満

高血圧の診断基準

病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
	降圧治療の対象	

※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、この基準は使いません。