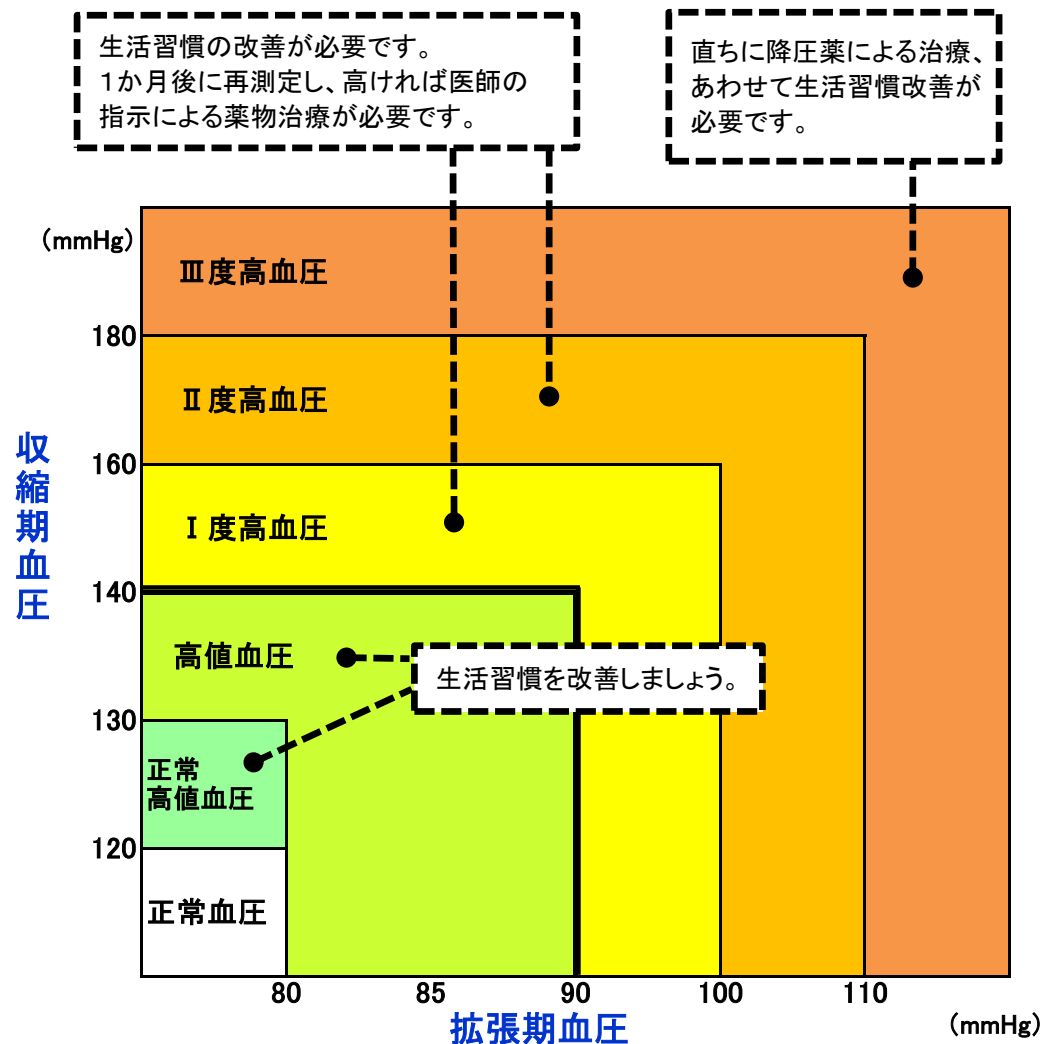


血圧値が気になる方へ

私の血圧値はどの段階？

1 成人における血圧値の分類(診察室血圧)



2 私の降圧目標血圧は？

		・ 75歳未満 ・ 脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) ・ 冠動脈疾患患者 ・ CKD患者(尿蛋白陽性) ・ 糖尿病患者 ・ 抗血栓薬服用中	・ 75歳以上 ・ 脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) ・ CKD患者(尿蛋白陰性)
家庭血圧	収縮期血圧	125 未満	135 未満
	拡張期血圧	75 未満	85 未満
診察室血圧	収縮期血圧	130 未満	140 未満
	拡張期血圧	80 未満	90 未満

※CKD:慢性腎臓病

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。

4 記録をする

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）する大切な判断材料となります。

1 血圧計の選び方

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 正しい測定方法は？

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。



3 血圧の基準値

正常血圧の基準値

家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満

高血圧の診断基準

病院で測定	収縮期	拡張期
	120以上	80以上

高血圧の診断基準

降圧治療の対象

家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上