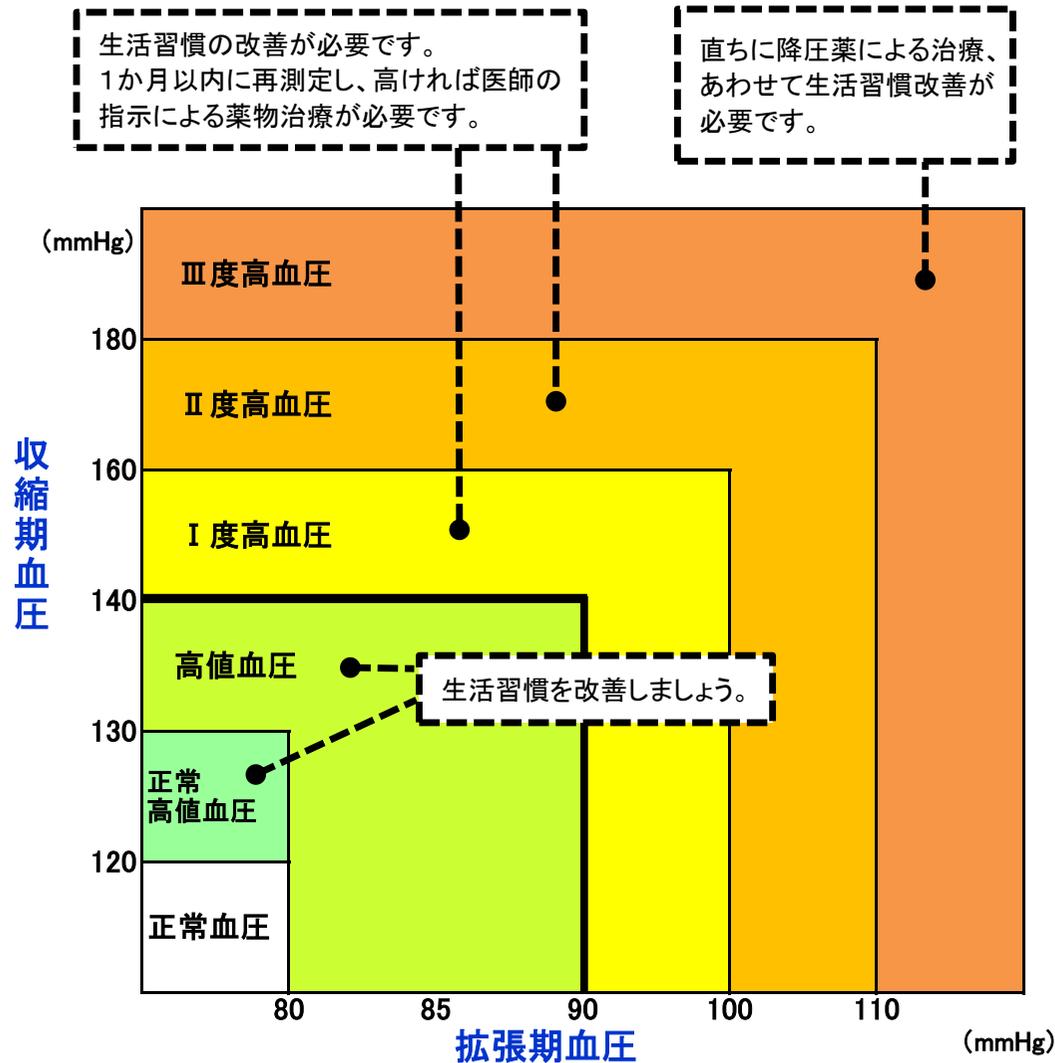


# 私の血圧値はどの段階？

## ① 成人における血圧値の分類(診察室血圧)



## ② 高血圧基準と降圧目標

		高血圧基準	降圧目標
家庭血圧	収縮期血圧	135 以上	125 未満
	拡張期血圧	85以上	75 未満
診察室血圧	収縮期血圧	140 以上	130 未満
	拡張期血圧	90 以上	80 未満

(参考) 日本高血圧学会発行 高血圧管理・治療ガイドライン2025

家庭で  
血圧測定をする  
目的は

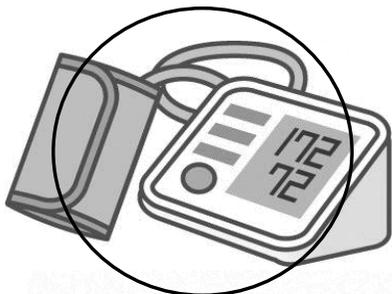
## ふだんの血圧の状態を正確に知ること

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？

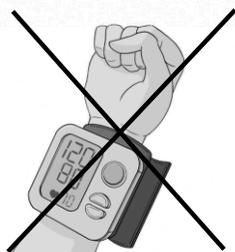
上腕測定タイプ



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 正しい測定方法は？ 家庭血圧は朝夕2回、1機会に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
- ・薬を飲む前

#### 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。

”背もたれのある椅子”  
”前かがみにならない”  
”足を組まない”姿勢を維持

力を抜いて  
手のひらは上向き

#### 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

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

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値」が高くなるなど、不正確になる場合がある。

静かで適温の室内で  
測定

特に冬期、寒い部屋で測定しない。

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。