



血圧の測り方について

皆さまは正しい血圧の測り方はご存じですか？

高血圧の方は非常に多く、20歳以上の国民の約3人に1人は高血圧であると言われています。

また、現在の高血圧診療では、診察室での血圧よりも、自宅で測定した血圧の方を優先するとされています。しかし、血圧は測り方とタイミングによって大きく前後してしまうこともあります。

今回は正しい血圧の測り方について確認してみましょう！

正しい血圧の測り方の手順

1. 半袖、または薄手の服で、背もたれ付きの椅子に深く座ります。
(前かがみになると、本来より高い血圧になってしまいます)
2. 足を組まず1~2分間安静にしましょう。会話もできる限り控えてください。
3. 腕の力を抜いて、テーブルの上に置きます。
カフは心臓と同じ高さにします。手のひらは上向きになるようにしましょう。
4. 測定ボタンを押して測定してください。



測定のタイミングはいつが良い？



・基本は1日2回、朝と夜に測定します。

- ◆ 朝 — 起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前など。
- ◆ 夜 — 就寝前、尿意があれば排尿後など。



毎日決まった時間帯に、可能であれば2回測定し、その平均を記録してください。

記録には、血圧手帳などを利用して管理すると便利です。

インターネットを利用し記録表を印刷することもできますし、紙媒体だけでなく、スマートフォンのアプリを利用して手軽に記録していくこともできます。

ご自分の好みに合ったものを利用しましょう。



どんな血圧計が良い？

様々なタイプの血圧計が発売されていますが、上腕部にカフを巻いて測定するタイプのものがオススメです。手首や指先で測る血圧計では、正確に測定できない場合がありますので注意してください。



高血圧予防には、毎日の血圧測定に加えて、生活習慣の改善も効果的です。
この機会に生活習慣を見直し、しっかり高血圧を予防、治療していきましょう！



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

