

— 気になる 高血圧 —

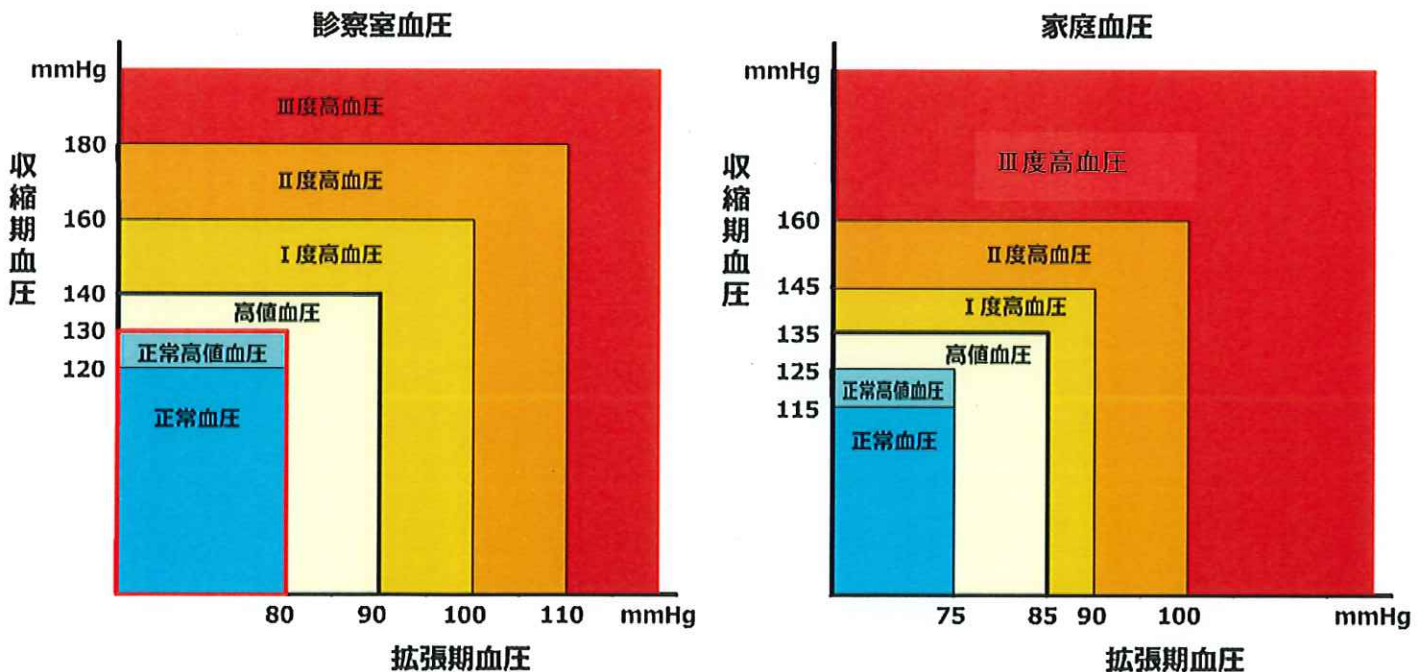
ご自分のからだを知って、健康づくりを始めましょう



～ 測り方のポイント ～

- 上腕血圧計が望ましい
- 朝と晩に、それぞれ2回ずつ測定し、朝の平均値と晩の平均値を出す。
朝の測定：起床後1時間以内、朝食前・服薬前
晩の測定：就寝前
- 測定前に喫煙・飲酒・カフェイン摂取をしない
- カフの位置は心臓の高さにし、測定中は会話をしない
- 7日間（少なくとも5日間）測定した結果を主治医に見せる。

～ 結果の見方 ～



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」を基に作成

○測定結果は上記を参考に、I 度以上の高血圧に該当している場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

○体調に違和感や気になる症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。

血圧記録メモ

名前

月 日 時間	血 圧	脈 拍	体 調 等
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		
月 日 時	/		