

血圧を測ろう！

家庭血圧とは？

血圧を評価する方法として①診察室血圧（病院等で測る血圧）と②家庭血圧（ご自宅で自分で測る血圧）があります。病院などでは緊張して血圧が上がる人が多いため、家庭血圧の方が信頼性が高いと言われています。
正確な診断、治療の効果を高めるためにも、家庭血圧を測りましょう。

家庭血圧の正しい測り方

血圧計

上腕血圧計を選ぶ ☆手首より、上腕で測る方が正確！



測定時間

朝と晩の1日2回測定する ☆血圧は変動するため、決まった時間に！
朝 ☀ 起床1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前
晩 🌙 就寝直前（入浴や食事の直後は避ける）

測定前

トイレを済ませ、1～2分間椅子で安静にしてから測定する ☆深呼吸しよう！

測定回数

1機会の測定で原則2回測定し、その平均を取る（週に5日以上測定した結果を主治医に見せる） ☆1度測ったら5-10分程度間隔を空けよう！

参考：日本高血圧学会

測定の仕方

腕を机などに乗せ、
心臓とこの腕が同じ高さに

背筋を伸ばす

足は組まない



カフは肘にかからないように、
ややきつめに巻く（指が1.2本入る程度）

素肌or薄手の下着
の上にカフを巻く

力を抜いて、手の平を上

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧	「高血圧治療ガイドライン2019」より、降圧目標が設定されています。家庭血圧の降圧目標は診察室血圧より 5 mmHg 低く、また疾病の進行や合併症の状態により、別途目標があります。
・75歳未満の成人 ・冠動脈疾患患者 ・脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） ・CKD患者（蛋白尿陽性）・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80	125/75	
・75歳以上の高齢者 ・CKD患者（蛋白尿陰性） ・脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり）	140/90	135/85	

（単位：mmHg）