

## 家庭血圧はどうやって測定するの？

家庭血圧を上手に用いることで高血圧による病態を正確に診断することや、治療の効果をより高めることができます。

### 測定する機器は？

上腕で測定するタイプのものがおすすめ！心臓に近い位置で測定する事が可能なため、より正確な値を知ることができます。

※手首タイプをお持ちの方やご家庭での血圧と受診時の血圧の差が大きい場合は、診察時に血圧計をご持参下さい。



### 測定の回数、時間帯は？

1日2回測定

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前

晩：就寝前



### 血圧計の巻き方は？

カフの中心を心臓の高さと同じ位置にできるところ。

カフは巻き終わった時に、すき間ができないように巻く。

### 測定する環境は？

静かな環境でできるだけリラックスした安静時。

入浴後、飲酒後は避けましょう。

【血圧を測定したのに記録を忘れてしまう(-\_-;)というあなたへ】  
アプリと連携して家庭で測定した血圧を自動で記録することができる血圧計があります。興味のある方はご相談下さい。

