家庭での血圧測定のポイント

上腕タイプの血圧計で測定する 朝:起床時、排尿後、朝食前に

夜:寝る前、排尿後に

ポイント 測定時、気を付けること

- ① 測定前の飲酒・喫煙・カフェインはNG
- ② 座ってリラックスしてから測る
- ③ カフは素肌(下着OK)、心臓の高さで
- ④ 手のひらを上にして測る
- ⑤ 測定は2回おこない平均でだす



家庭血圧を規則正しく測って 記録していくことが大切です



家庭での血圧測定のポイント

上腕タイプの血圧計で測定する 朝:起床時、排尿後、朝食前に

夜:寝る前、排尿後に

ポイント 測定時、気を付けること

- ① 測定前の飲酒・喫煙・カフェインはNG
- ② 座ってリラックスしてから測る
- ③ カフは素肌(下着OK)、心臓の高さで
- ④ 手のひらを上にして測る
- ⑤ 測定は2回おこない平均でだす



家庭血圧を規則正しく測って 記録していくことが大切です



家庭での血圧測定のポイント

上腕タイプの血圧計で測定する朝:起床時、排尿後、朝食前に充・中スポーサス%に

夜:寝る前、排尿後に

ポイント 測定時、気を付けること

- ① 測定前の飲酒・喫煙・カフェインはNG
- ② 座ってリラックスしてから測る
- ③ カフは素肌(下着OK)、心臓の高さで
- ④ 手のひらを上にして測る
- ⑤ 測定は2回おこない平均でだす



家庭血圧を規則正しく測って 記録していくことが大切です



上腕タイプの血圧計で測定する 朝:起床時、排尿後、朝食前に

家庭での血圧測定のポイント

夜:寝る前、排尿後に

ポイント 測定時、気を付けること

- ① 測定前の飲酒・喫煙・カフェインはNG
- ② 座ってリラックスしてから測る
- ③ カフは素肌(下着OK)、心臓の高さで
- ④ 手のひらを上にして測る
- ⑤ 測定は2回おこない平均でだす



家庭血圧を規則正しく測って 記録していくことが大切です

