

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

