

家庭で正しく血圧を測りましょう



測定のタイミング

- 1日2回（朝・夕）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る前に測定
- 入浴や飲酒直後は避ける

血圧計の選び方

- 血圧計は上腕にカフを巻くタイプを用いてください。



記録

- 血圧手帳やアプリを使用し記録
診察時、医師に見せましょう。
- ※計測は2回行い両方記録する



医療法人社団信成会

内科阿部医院
ABE DIABETES CLINIC

測定のポイント

●部屋

静かで過ごしやすい温度

●測定の前

飲酒・喫煙 カフェインは控える
1～2分安静にしてから測定

●姿勢

イスに座り足を組まない

●測定中

話をしない 動かない



※ポイント

カフは心臓と同じ高さで
測定してね。

測定値は血圧手帳やアプリに記録し診察時に医師に見せましょう



医療法人社団信成会

内科阿部医院
ABE DIABETES CLINIC