

家庭で  
血圧測定をする  
目的は

普段の血圧の状態を正確に知ること  
朝と夜に起こる仮面高血圧などは、昼間、医療機関で  
月に1～2回、血圧測定しただけではわかりません。

心臓や脳血管の  
病気の発症を  
防ぐこと

測定値は、記録して主治医に見てもらいましょう。  
測定値は、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

### 1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ



参考) 日本高血圧学会  
家庭血圧測定ガイドライン

### 2 正しい測定方法(下記の条件を守ることが大切!)

#### 測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行う



- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前



- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定中は、  
じっとして  
話をしないように  
します。



#### 測定するときのポイント

椅子に座って1～2分たってから  
測定する。

座ったばかりだと、血圧が  
安定していないことがある。  
測定時には、腕の力を抜いて、  
リラックスすることも大切。

カフ(腕帯)は心臓と同じ  
高さで測定する。

カフが心臓よりも低い位置  
だと、数値が低く出るなど、  
不正確になる場合がある。  
カフの下部が肘関節の少し  
上にくるように上腕にカフを  
巻く。

薄手のシャツ1枚なら  
その上から巻いてよい。

### 3 高血圧の診断基準

	収縮期	拡張期
家庭で測定	135 以上	85 以上
病院で測定	140 以上	90 以上

ただし糖尿病や腎臓障  
害がある場合は、厳格な  
降圧目標が決められ、こ  
の基準は使いません。