

高血圧はいのちにかかわる病気です！

家庭で血圧を測りましょう

高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて **脳卒中** や **心臓病** などの病気を引き起こします。
症状の出ない高血圧を見つけるためには、家庭血圧を測定して記録することが重要です。

血圧測定のポイント



腕帯の中心は
心臓と同じ高さ
(乳頭の高さ)

椅子に座って
安静にしてから測る

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
.....
- 朝と晩に測定します。

朝

起床後1時間以内
朝食前・服薬前

夜

就寝直前

- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
.....
- 週に5日以上測定し、記録しましょう。
記録したら、かかりつけ医に見せましょう。

どこから、高血圧？

■ 成人における血圧値の分類(家庭血圧)

