

家庭血圧の正しい測り方

家庭血圧測定で、しっかり
血圧管理をしてみましょう。

家庭血圧は
135/80mmHg
が高血圧の基準
とされています。

すわって
上腕で測りましょう



起床時の測定も
忘れずに!

安静な状態、例えば起床後、
トイレをすませた後に!
(測る時間を決める)

測定は**食事やお薬の前**に!

早朝は次のことに注意!

● 朝起きるときはゆっくりと

一度上半身を起こしてから、ゆっくり立ちあがりましょう。



● 温度差に注意

部屋の温度が下がっているとき(冬など)は、
布団からでるときにガウンを着るなど工夫
しましょう。



詳しくは、医師にご相談ください。

病・医院名

100

(*02年12月印刷)DNP
MIC43001101

あなたは 早朝高血圧 ですか?



えっ、早朝高血圧?

早朝高血圧って?

監修：獨協医科大学内科学(循環器)教授
松岡 博昭

Boehringer
Ingelheim

Yamanouchi