

健診や医療機関で血圧を測るときは高いけど…、 普段は高くないから大丈夫だと思いませんか？

家で
血圧を測定する
目的は？

普段の血圧の正常な状態を測ることが大切！
朝と夜に起きる仮面高血圧など医療機関で月に1～2回
屋間に血圧測定しただけでは わかりません

心臓やCKD
(慢性腎臓病)、
脳血管の病気の
発症を防ぐこと

① 血圧計の選び方は



② 正しい測定方法

測定するときのポイント

測定者も必ず
リラックス

腕を心臓と肩の高さで固定する。心臓の高さより高い位置だと「数値が低くなる」なる。手は胸の高さとする。

腕を心臓と肩の高さで固定する。心臓の高さより高い位置だと「数値が低くなる」なる。手は胸の高さとする。

アイズを壁で1～2センチ開けてから測定する。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。

アイズを壁で1～2センチ開けてから測定する。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。

アイズを壁で1～2センチ開けてから測定する。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。壁のばねが弱くなると、血圧が低くなる。

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜) おこなう

朝

- 起床後、1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

測定で血圧を測定する場合は、
上に乗った姿勢をとり行うことが大切。

③ 家庭血圧の標準値は？

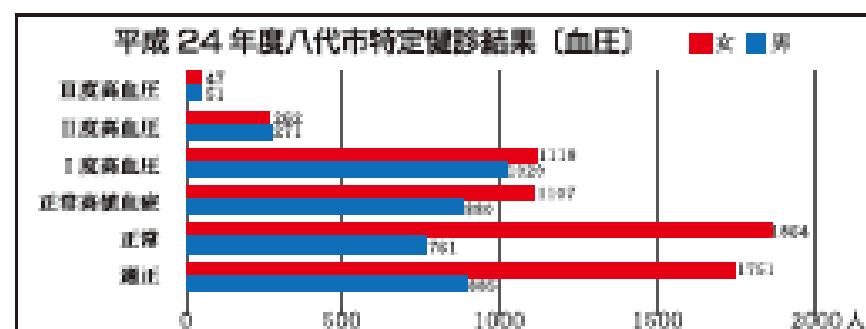
測定 場所	正常血圧の標準値	
	収縮期	拡張期
医療機関で測定	125	80
家庭で測定	未満	未満

測定 場所	高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期
医療機関で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療対象		

※ただし糖尿病や腎臓病がある場合は、厳格な降圧目標が決まられ、この基準は用いられません。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、薬の量を変えたり(増量・減量)するための大切な判断材料となります。

あなたの血圧はどの段階に入りますか？



成人における血圧値の分類

収縮期血圧(上)の血圧	拡張期血圧(下)の血圧	分類
≥180	≥110	重症高血圧(重症)
160-179	100-109	1度高血圧(中等症)
140-159	90-99	1度高血圧(軽症)
130-139	80-89	正常高値血圧(軽症)
120-129	80-89	正常血圧
<120	<80	正常血圧

せっかく特定健診で早いうちに発見できて、「血圧が高いから、精密検査を受けるように」といわれても、自覚症状がないからと放置する人が、実際にいらっしゃいます。もったいないことです。放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、めまい・虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中、慢性腎臓病などを招くおそれがあり、これらが命にかかわる病気だということは、皆さん、ご存知なのですが…。日本人は高血圧の人がとても多く、約781万人の人が治療を受けています。症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいきます。そのため「サイレント・キラー」とも呼ばれる、おそろしい病気なんです。