

# 家庭血圧のすすめ

高血圧の診断では、診察室で測る血圧より、家庭で測る血圧の方が重視されます。家庭血圧を測ることで以下のような高血圧のタイプをチェックすることができます。

## 高血圧のタイプ

- 病院で緊張して血圧が上がる「白衣高血圧」
- 実際は高血圧だが、病院では正常な「仮面高血圧」
- 明け方に急激に血圧が上がる「早朝高血圧」

## ● 家庭血圧の測り方(朝と夜、それぞれ連続して2回測定)

### 測るタイミング

- 朝**
- 起床してトイレを済ませたあと、1時間以内
  - 朝食前
  - 薬を服用している場合は服用前
  - 寒い時期は部屋を暖める
- 夜**
- 就寝前
  - 入浴、飲酒、食事、運動、喫煙の直後は避け、30分間程度はあける

### カフの巻き方

皮膚に直接、もしくは薄手のシャツの上から、カフと腕の間に指が1本か2本入るくらいのきつさでしっかり巻く。  
高さを自分の**心臓の位置**に合わせる。

### 測るときの姿勢

- 背もたれのあるいすに座る
- 手のひらは上向きにして力を抜く
- 足を組んだり、あぐらをかいたりしない

1~2分間落ち着いてから、計測を始める。



なるべく同じ条件で測り、毎日記録をしましょう。

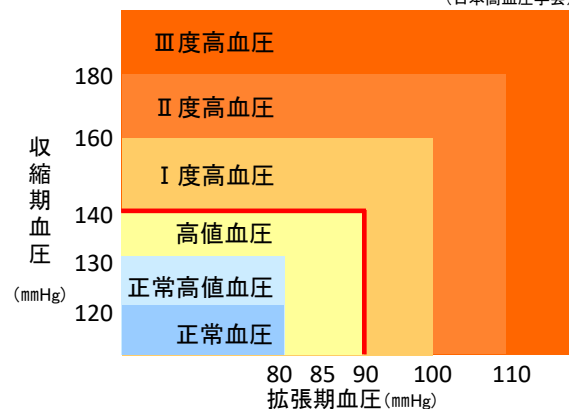
## ● 家庭血圧の基準値

- 正常血圧  
**115/75 mmHg未満**
- 高血圧  
**135/85 mmHg以上**

※家庭血圧は、医療機関で測る血圧より低い傾向にあるため、上記の基準となっています。

診察室血圧に基づく血圧の分類

(日本高血圧学会)



※高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会)参照

# 血圧記録表



測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	
12/3	7:00	x	142/78 140/70	72 70	21:15	○	140/80 138/81	74 75	
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				
/	:				:				