

さわやかヘルスプラン55歳

Q

&

A

からだについて

Q. 血圧の管理をしたいと考えています。
適切な測定のタイミング等あれば教えてください。

A. 高血圧の治療は、診察室での血圧よりも家庭での血圧を優先し、家庭での血圧を大切な情報としています。測定することで体の不調に気が付くこともできるので、ぜひ毎日血圧を測ってみてください。

血圧計は、手首と上腕にカフを巻く2つのタイプがあり、手首のタイプは値が不正確になりがちです。上腕に巻くタイプを用いて測定してください。
測定した血圧はすべて血圧手帳などに記録しましょう。

【適切な測定タイミング】

朝と夜の1日2回、座った姿勢で測定します。

朝・夜以外にも、職場やそのほかの活動で血圧が高くなる場合もあります。
ストレスの多い時なども血圧が良好であるか確認してみるのも良いです。



- ・起床後、1時間以内
- ・排尿後
- ・食前や服薬の前
- ・1～2分の安静後



- ・就寝前
- ・1～2分の安静後



ベストな状況

部屋 静かで、過ごしやすい温度

姿勢 イスに足をかけずに腰掛け、カフの高さを心臓の高さにあわせる

記録 原則2回測定し、すべてを記録する

測定前 ・タバコを吸わない
・飲酒しない
・カフェインをとらない

測定中 ・話をしない
・力を入れたり動いたりしない