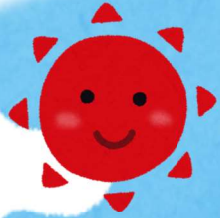


血圧の測り方

1



朝

☑️ 起床後、1時間以内

☑️ 朝食前

☑️ 服薬前

☑️ トイレをすませて、
1, 2分座ってから

☑️ 上腕血圧計
を用いましょう

☑️ 週に5日以上測定、
その結果を主治医に
見せましょう

☑️ 2回測定して
その平均をとりましょう



夜



☑️ 就寝前

朝と夜、測定しましょう



大濠内科

目標血圧を主治医と相談して決めましょう

【参照】高血圧学会ガイドライン