

A decorative illustration featuring a white background with a light green floral pattern. At the top, there are branches with green and yellow leaves, small purple and pink flowers, and two blue birds in flight. At the bottom, there are more branches with green and yellow leaves, small purple and pink flowers, and two blue birds perched on a branch. The title '血圧の測り方' is centered in a light green, sans-serif font.

血圧の測り方

～血圧を測りましょう～

起床後1時間以内
朝の服薬前
朝食前
排尿後

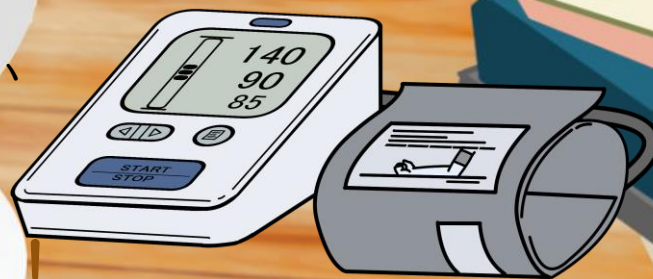
就寝前

Just before

- ・上腕血圧計を用いる
- ・静かで適当な室温
- ・1,2分安静
- ・測定前に喫煙・酒・カフェインの摂取はしない
- ・カフの位置は心臓の高さ

*2回測ってその平均をとりましょう！

大濠内科
*高血圧ガイドライン2019参照



Let's try!!

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

日 日 日 日 日 日 日

日 日 日 日 日 日 日

日 日 日 日 日 日 日

日 日 日 日 日 日 日

血圧つけてみましょう！

みなさんの血圧はどこにあてはまっていますか？

	診察室血圧	家庭血圧
正常血圧	120/80未満	115/75未満
正常高値血圧	120-129/80未満	115-124/75未満
高値血圧	130-139/80-89	125-134/85-89
I 度高血圧	140-159/90-99	135-144/85-89
II 度高血圧	160-179/100-109	145-159/90-99
III 度高血圧	180/110以上	160/100以上
収縮期高血圧	140以上/90未満	135以上/85未満