

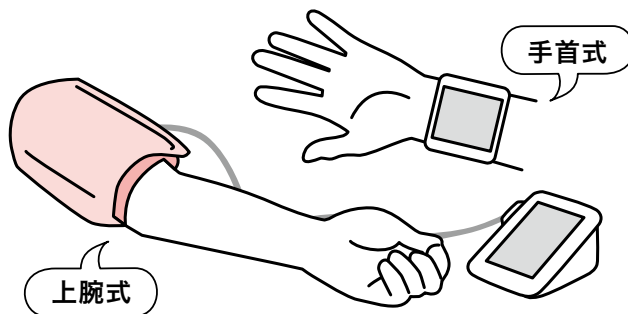
毎日の血圧測定

まずは、マイ血圧計を手に入れましょう。

選ぶなら、上腕式？ 手首式？

基本的にどちらも正確に測れます。自分が使いやすいかどうかで選びましょう。説明書通りに、朝と夜、常に同じ条件で測定して記録してください。

※日本高血圧学会は上腕式を勧めています。



家で測る安定した血圧（家庭血圧）は大切な情報です。

診察室では緊張のため血圧が高くなる可能性があり（白衣高血圧）、健康診断や診察時は正常でも家庭や職場での血圧が高い場合もあります（仮面高血圧）。

血圧は運動や食事、感情などの影響で変動します。高血圧があってもほとんど病状が出ないため、家庭での安定した「本当の血圧」を知ることによって、高血圧を見つけやすくなります。

あなたの目標血圧を記入してください

※知らない場合は主治医に聞いてみましょう

収縮期血圧（上の血圧）



mmHg

拡張期血圧（下の血圧）

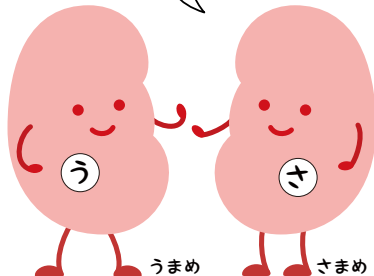


mmHg

血圧値の分類

成人血圧

単位はmmHg



分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<115	かつ	<75
正常高値血圧	115-124	かつ	<75
高値血圧	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≧160	かつ/または	≧100
(独立性) 収縮期高血圧	≧135	かつ	<85

監修

酒井 謙

東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子

東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝

日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子

日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

毎日の血圧測定

朝と夜の1日2回、座って測定して記録します。

トイレを
済ませる

1~2分の
安静後

朝



起床後
一時間以内

食前・
服薬前

夜



就寝前

静かな環境で

寒いと血圧が高くなるため
過ごしやすい温度の部屋で

たばこ、飲酒
カフェイン NG

話をせずに、力まずに

背もたれのある椅子で
リラックス

カフ(腕帯)と
心臓の高さをあわせる

カフは服の上からではなく
地肌に直接巻く

血圧計の高さを
心臓の高さに合わせる(目安は乳首)

ひじを
テーブルに置く

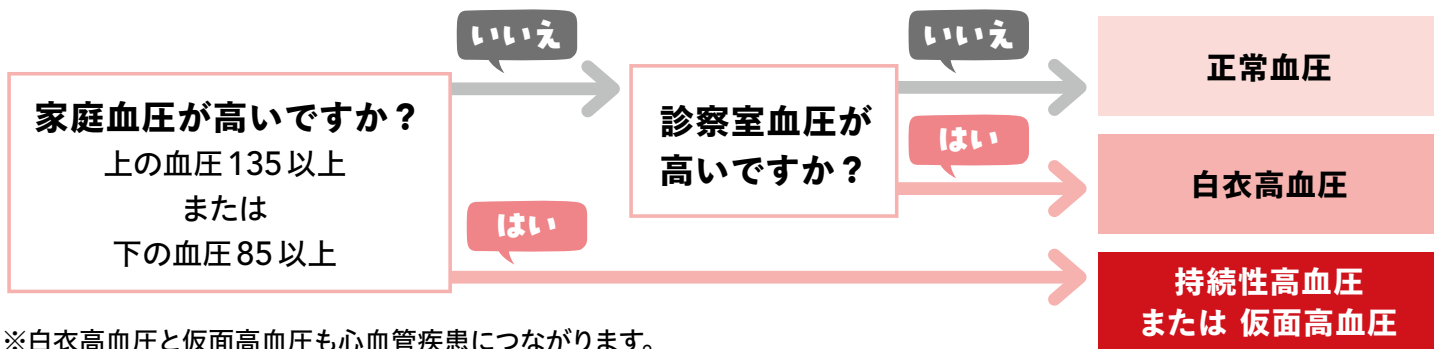
上腕式
の場合

足は組まずに
両足を床につける

手首式
の場合

力を抜いて、手のひらを
上向きにする

あなたの血圧タイプは？



※白衣高血圧と仮面高血圧も心血管疾患につながります。

監修

酒井 謙
東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子
東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝
日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子
日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



P PeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>