

💡 血圧の正しい測り方について 💡

皆さん、ご家庭や病院で血圧を測られると思いますが、この測り方で良いのかな？と思ったことはありませんか？今回は『血圧の正しい測り方について』をご紹介します！

☆血圧の測るタイミング👉

朝晩の2回測ることが推奨されています。朝晩2回測っていただき、1～2週間の平均を見ていきます。

朝の測定

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 朝の内服前
- 座って1～2分安静後に測定します

夜の測定

- 夜寝る前に測定します。

*以下のようなときは、血圧測定はやめましょう！！

- 運動直後
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後
- 食後1時間以内
- タバコを吸った直後
- 入浴直後

ぜひご家庭で実践
されてみてください

家庭血圧の正しい測り方

①



いつも同じ姿勢で足を組まずに座って測ります。

②



腕がしやすい服装で測ります。

③



数分間安静にして測ります。

④



♥ 脈拍数から心臓の働きを知ることができます。日頃から脈拍数も測りましょう。

カフは、ひじの少し上、心臓の高さに巻きます。

⑤



測定中は会話をしないようにします。