

家庭血圧の測り方とその評価

- 【測定環境】
- ① 静かで適度な室温の環境
 - ② 椅子に座って、1～2分の安静後
 - ③ 駆血帯は心臓の高さに
- 【測定条件】 一日2回、朝は起床後1時間以内、晩は就寝直前
- 【測定回数】 一度に2回測定して、両方を手帳に記載下さい
- 【診 断】 平均値が135/85以上で高血圧の診断になります
- 【降圧目標】 基本的には125/75未満が目標です
- ただし、下記の場合は 135/85 未満が目標です
- ・ 75歳以上の高齢者の方
 - ・ 脳血管障害のある方
 - ・ 蛋白尿のない慢性腎臓病の方

病院やクリニックで測定した血圧値が高くてびっくりされる方が多いです。家庭血

圧は高くないのに、病院やクリニックで測定する血圧が高い場合、白衣高血圧とされています。

日常臨床では病院やクリニックでの血圧は、家庭血圧よりも 10 ~ 20mmHg 程度高いと思われます。そのことから家庭血圧を測定してもらうことが、非常に重要だと考えます。