

## 健康ぷらざ

No.137

企画:日本医師会

# 家庭用血圧計は 新ヘルスメーター

血圧は日常生活の中で常に変動しています。

もし、毎日同じ時間に同じ条件で血圧を測れば、自分の血圧をより正しく把握することができます。

また、医師や看護師の前では

血圧が高くなってしまうこともあります。

そこで、自宅で測れる家庭用血圧計が役に立ちます。

家庭用血圧計で得られた結果は、自分にもっとも適した薬の種類や用量を決めるのにも有用です。

測定結果をわかりつけ医に示し

指示によく従ってください。

## 正しく測ることが大切です

- 上腕（腕のつけ根から肘までの間）で測る
- 1日1回、起床後30分以内、食前、服薬前、排尿後に測る
- 安静にして、座った状態で測る
- 測定前の飲酒、喫煙は避ける



指導:杏林大学名誉教授 石川 恭三