

# 血圧の正しい測り方と記録方法

- 1 毎日できるだけ同じ状態、同じ時間に測ります

## 【朝の測定】

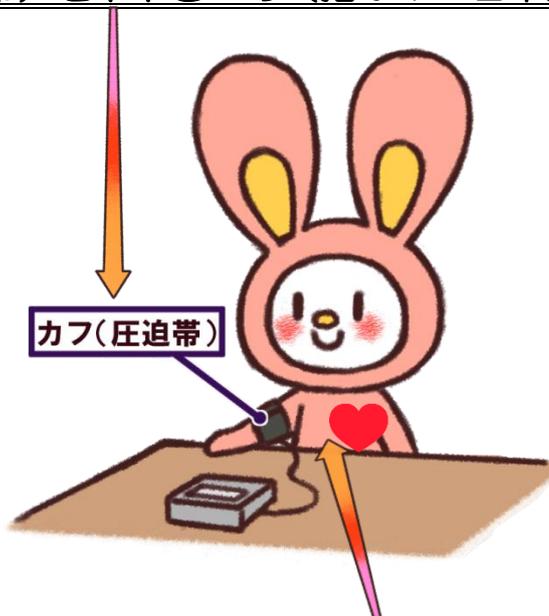
起床時1時間以内に  
排尿を済ませてから  
お薬を飲む前に  
朝食をとる前に

## 【晩の測定】

夜、寝る前に

- 2 できるだけ椅子に座って1～2分間安静にします

- 3 上腕にカフ（圧迫帯）をややきつめ（指が1～2本入るくらい）に巻きます



- 4 上腕をテーブルなどにのせ、カフが心臓と同じ高さになるように測定します
- 5 原則として1回につき2度測定し、その平均を記録します