

# 家庭での血圧測定の方法

望ましい測定(朝)……①朝の血圧測定は起床後1時間以内にする



- ②排尿後
- ③座位1～2分間の安静後
- ④服薬前
- ⑤朝食前

望ましい測定(夜)……①夜の血圧測定は就床前にする

- ②座位1～2分間の安静後

※記録の仕方……すべての測定値は、時刻・脈拍数も記録する



ちょっとしたことで血圧は上昇。  
高血圧の人は十分な注意が必要です。

■血圧はちょっとしたことで上昇します。冷たい水で顔を洗う、トイレで力む、重い荷物を持つ、入浴する、パソコンなどの細かい作業を行う、渋滞でイライラするなど、血圧を上昇させる要因はさまざまです。



■血圧は、気温の差が大きくなるような場面では高くなります。とくに冬場に、暖房のきいた部屋から寒い戸外に出たとき、入浴時にひんやり冷たい洗い場から熱い湯船につかるときなどです。十分に気を配りましょう。

■塩分の過剰摂取が高血圧の発症、進展に関係しているので、一日の塩分摂取量は、高血圧の人は6g未満・健康な人は10g以下にしましょう。(塩分を多く含む食品は、漬物・調味料・練り製品・汁物などです)



しょうゆ小さじ1杯約1g



みそ汁1杯約1～2g



漬物約1g



ラーメンの汁約3～5g



北田内科クリニック