

家庭血圧測定の仕方

家庭で
血圧測定する
目的

普段の血圧の状態を正確に知ること
朝夜2回測ることで、早朝に血圧が高くなる
「早朝高血圧」や健診や病院で血圧があがる
「白衣高血圧」などがわかります。

脳卒中や心臓、腎臓の
病気の発症を防ぐこと
につながります

測定のタイミング

1日2回（朝・夜）行う

【朝】

- ①起床後1時間以内
- ②トイレに行ったあと
- ③朝食の前
- ④薬を飲む前

【夜】

- ①寝る直前
- ②入浴や飲酒の直後は避ける

*家庭で血圧を測定する場合には、上記のタイミングを留意し
行うことが大切です。
（毎日、同じ条件で測定すると
比較しやすいです）



測定するときのポイント

イスに座って1~2分
してから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定
していないことがある。測定時
には、肩の力を抜いてリラック
スすることが大切です。

カフ（腕帯）は心臓と同じ
高さで測定する

カフが心臓より低い位置だと、
「数値が低く出る」など、不正
確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは素肌に直接巻き付けた
ほうが良いが、薄手のシャツ1
枚程度であれば、腕まくりな
どせずに、そのまま測定して
も大丈夫です。

測定値は記録して主治医に見てもらいましょう。
高血圧で内服をしている方で、高血圧が続く（持続性高血
圧）、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の
種類を変えたり、増量、減量したりするための大切な判断材
料となります。

日本では①診察室血圧、②家庭血圧を用い、次のように分類しています。

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
診察室	120 未満	80 未満
家庭	115 未満	75 未満

高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
診察室	140 以上	90 以上
家庭	135 以上	85 以上
降圧治療の対象		

（高血圧治療ガイドライン2019より）

