

血圧の正しい測り方 「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

1.環境

- 静かな環境
- 椅子に座り、1～2分の安静後
- カフの位置を心臓の高さに



2.測定条件

朝

起床後1時間以内
排尿後
朝の薬内服前
朝食前



晩
(就寝前)

入浴直後、飲酒直後は避ける



3.測定回数

1機会原則2回測定し、その平均をとる

