

上の血圧 下の血圧
mmHg mmHg
(収縮期血圧) (拡張期血圧)

Ⅲ度 高血圧	180	110
Ⅱ度 高血圧	179 180	109 100
Ⅰ度 高血圧	159 140	99 90
正常高値 高血圧	139 130	89 85
正常血圧	129 120	84 80
至適血圧	119	79

高血圧の 重症度分類と治療指針

日本高血圧学会
「高血圧治療ガイドライン」2014

降圧目標

後期高齢者 150/90
(できれば前期高齢者なみに)

若年、中年、前期高齢者
脳血管障害、冠動脈疾患

糖尿病
慢性腎臓病 130/80

上の血圧と下の血圧で
重症度が違うときは、
重症の方のステージとします

家庭血圧では

145/85

135/85

125/75



みなさん自分の血圧ちゃんとわかっていますか。今回は血圧の測り方のお話です。

自分の血圧知って、 健康づくりには



自宅で血圧はどう測ればいいのでしょうか？

最近は便利な自動血圧計が普及し、家庭での血圧測定が推奨されています。

1・朝、夜、血圧を測りましょう

(難しければどちらかでもかまいません)

朝

起床後1時間以内で 朝食前 服薬前 排尿後 座位にて最低1~2分安静にし、深呼吸を1~2回行って、最低1回測定し記録します。

夜

就眠前に最低1回座位にて行い、記録します。入浴、アルコール摂取などの有無は問いません。

2・これは守りましょう

①室温は寒さ暑さを感じない程度に保つ。室温は20~25℃とします。寒い朝は布団の中でも結構です。

②静かな部屋でのんびり、ゆったりした気分で測りましょう。

③排尿を我慢すると血圧は上昇するので排尿後に測定して下さい。

④座位の時は、腕の高さが心臓の高さにセットしてください。寝て測る時は普通に寝て測ればよいでしょう。

⑤飲酒、入浴、喫煙、運動直後に測るのは避けましょう。

⑥いつも同じ条件で測り続けていれば血圧の変化は分かります(同じ腕、時間で)。

⑦その他随時、具合の悪い時、昼食前後などでも測ってみましょう。

ただし、神経質にならないように…。