

## やまいのほなし

2019年11月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

### 森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

#### 院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

### 家庭血圧

日頃の血圧を知ることは大切です。診察室血圧は来院までの労作や、精神的緊張の影響を受けるため、正確な血圧を知るためには、家庭血圧を測定することが必要です。

高血圧治療ガイドラインにある、家庭血圧測定の注意点を示します。

1 機会原則 2 回測定をして、その平均値を用いる。

もしくは、1 回測定をしてその値を用いる。

朝と晩の 2 機会測定を行う。

① 朝	起床後 1 時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前に、背もたれ付きの椅子に座って、1~2 分の安静後に測定する。
② 晩 (就床前)	入浴や飲酒の影響をさける。

これを週 5 回以上行い、その平均をとる。

家庭血圧の場合、 $\geq 135/85\text{mmHg}$  が高血圧となります。