

# 家庭血圧の測定がおすすめです！

## 高血圧とは？

血圧とは血管内にかかる圧力のことで、心臓が全身に血液を送り出すときにかかる血圧（収縮期血圧）が最も高く、心臓に血液が戻るときの血圧（拡張期血圧）が最も低くなります。血圧が必要以上に高い状態が続くことを、高血圧といいます。

このまま高血圧を放っておくと？

高血圧

動脈硬化

脳卒中・心臓病

慢性腎臓病(CKD)

腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合も。

生活機能の低下、  
要介護状態

## なぜ家庭での測定が大切なのか

血圧は24時間変動しており、また、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。高血圧には、夜間だけ高い“夜間高血圧”、早朝に急激に高くなる“早朝高血圧”など、健診では気づきにくいタイプもあり、これらは“仮面高血圧”と呼ばれています。

通常の血圧管理や仮面高血圧を見つけるために効果的なのが、自動血圧計を用いた家庭での血圧測定です。

高血圧は、コントロールさえすれば問題なく過ごせます。血圧コントロールのために、ぜひ家庭血圧の測定を始めましょう。

## ● 家庭血圧の正しい測り方

**測定時刻** 起床後1時間以内（排尿後、服薬前、朝食前）と、就寝前の2回。できるだけ決まった時刻に。

**測定回数** 1回分の測定は2度測定した平均値が理想。

**測定前** 測定前の1～2分間は安静にする。

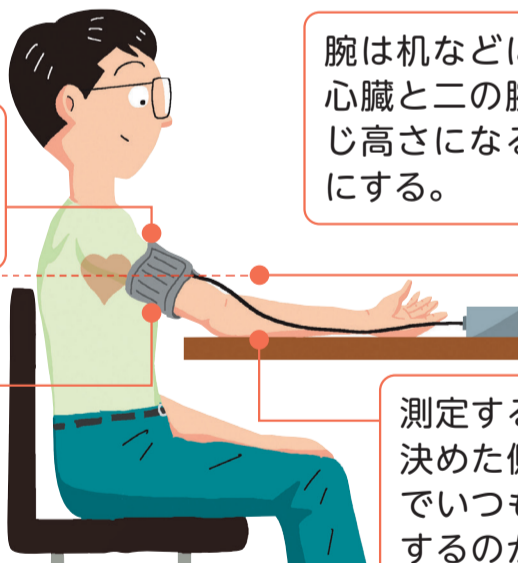
**測定時**

服はまくりあげて、裸の二の腕にカフを巻く。

腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにする。

カフは肘関節にかからないように巻く。

測定する腕は、決めた側の腕でいつも測定するのが原則。



## ● 高血圧の診断基準 (単位: mmHg)

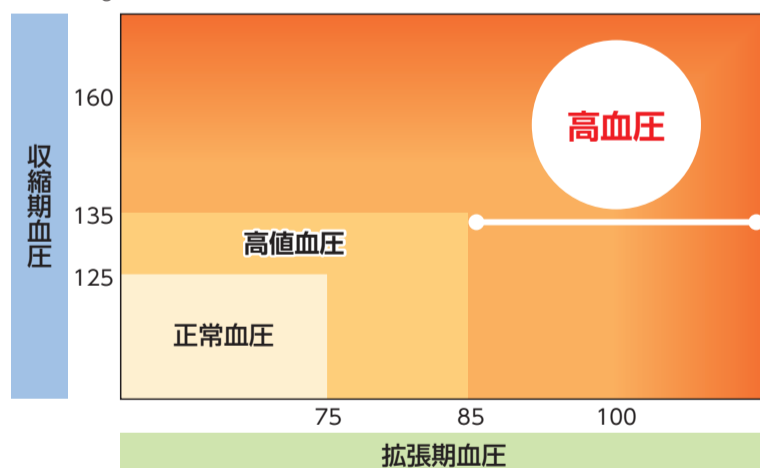
	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

## ● お薬を服用の方の降圧目標 (単位: mmHg)

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	125未満	75未満
診察室血圧	130未満	80未満

## 家庭血圧の成人における血圧値の分類

(単位: mmHg) 「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より作成



血圧が135/85mmHgを超えたらかかりつけ医にご相談を！

## 相談先

### < 血圧や病気に関する相談 >

かかりつけ医にご相談ください。  
かかりつけ医のない方は、内科（医院・クリニック）にご相談ください。

### < 健康に関する相談 >

保健所健康支援課  
● 中保健センター  
● 西保健センター  
● 北保健センター



健康支援課  
保健センター

### < 高齢者の相談 >

地域包括支援センター  
● やすらぎ ● コムネックスみづほ  
● アウン ● ちあき  
● 泰玄会 ● 萩の里  
● まちなか



高齢福祉課  
地域包括支援センター