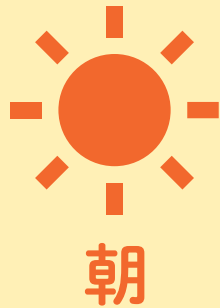


家庭での血圧の測り方

高血圧の治療では、毎日血圧を測ることが大切です



- ・起床後 1 時間以内
- ・排尿後
- ・服薬前
- ・朝食前



- ・寝る前



原則、**朝晩それぞれ 2 回ずつ**

座って **1~2 分安静にしてから**

暑すぎず、寒すぎない部屋で **リラックスして**

足を組まず、**腕の高さを心臓の高さに合わせて** 測りましょう