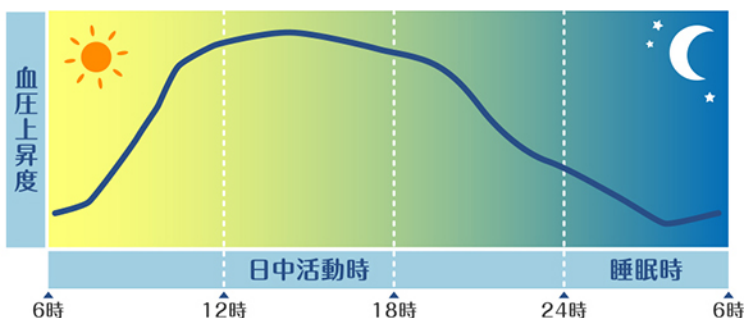


正しい**血圧**の測り方



血圧は時間や環境によって変化します。

血圧測定は、環境を整え、正しい手順で定期的に行うことが重要です。

朝と夜、決まった時間・同じ姿勢で毎日測定!

朝の測定条件

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 薬を飲む前
- 朝食前



夜の測定条件

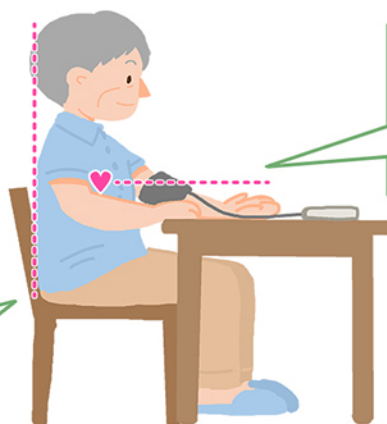
- 寝る前
- 食後1時間以降
- 入浴前、もしくは後1時間以降



測定するときの手順

1 まずは、血圧計の前に座って、1~2分**安静**に

2 **背筋**を伸ばして座る



3 カフは**心臓と同じ高さ**に巻く

力まず、リラックスすることが大事!

身体の異変をいち早くチェックするために、
血圧は正しく測りましょう!

