

糖尿病だより

家庭血圧測定のスズメ



★糖尿病患者さんの合併症予防には、血糖管理と共に血圧管理も重要です。

①仮面高血圧：治療対象

（家庭で測った血圧は高いのに病院で測った血圧は低い）

②白衣高血圧症：主要臓器に高血圧による変化がなければ 経過観察

（家庭で測った血圧は低いのに病院で測った血圧は高い）

<家庭血圧測定の方法>

- 装置：上腕型血圧計を用いる
- 測定環境：静かで適温の環境で測定する
冬など室内が寒いときは、暖かくしてから測定してください。
飲酒後や入浴後は低い値になりやすいので注意してください。
- 測定条件：朝（起床後、排尿後、服薬前、朝食前）
座位1～2分安静後
夜（就寝前）座位1～2分後
- 測定回数：2回続けて測定し、平均値を取る



※血圧は常に変動しており「測るたびに違う数値が出る」とよく言われますが、それが当たり前ですので、一喜一憂することなく、測定した値は手帳などに記載して診察時に主治医へ見せるようにしてください。