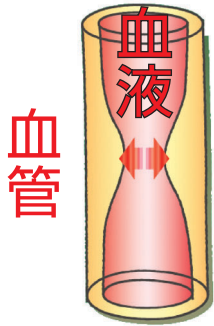


# ■ 血圧とは、血液が血管の壁に及ぼす圧力のことです。

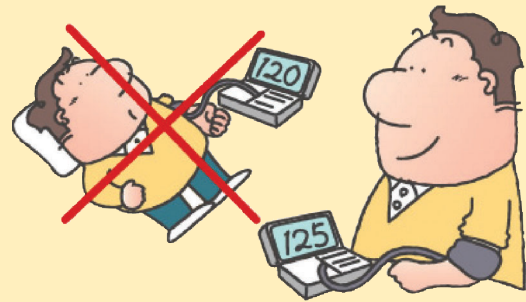


血圧を測定し、その変動を知ることは、体温、脈拍、呼吸と共に健康状態の判断のめやすになります。

## ◎ 家庭で血圧を測るときの注意 ◎



決まった時間 (例:朝食前) に測る



5分位安静に同じ座った姿勢で測る



食事、タバコ、アルコールなどの後は避ける



理想的には同時期に3回測定して、その平均値をとる

毎日決まった時間に血圧をはかる習慣をつけると、異常の発見に役立ちます。