

## 血圧の正しい測り方

1日2回 朝と夜に測る

\* 上腕タイプで測るのがおすすめです

朝:起床時・排尿後・朝食前に

夜:寝る前・排尿後



Point

- ① 測定前の飲酒・喫煙・カフェインはNG
- ② 座ってリラックスして1~2分後に測る
- ③ カフは素肌(下着OK)、心臓の高さで
- ④ 手のひらを上にして測る
- ⑤ 測定値は2回おこなった平均でです

薬剤師がお届けする  
最高の指導せん

➡ GO!!



## 血圧の正しい測り方

1日2回 朝と夜に測る

\* 上腕タイプで測るのがおすすめです

朝:起床時・排尿後・朝食前に

夜:寝る前・排尿後



Point

- ① 測定前の飲酒・喫煙・カフェインはNG
- ② 座ってリラックスして1~2分後に測る
- ③ カフは素肌(下着OK)、心臓の高さで
- ④ 手のひらを上にして測る
- ⑤ 測定値は2回おこなった平均でです

薬剤師がお届けする  
最高の指導せん

➡ GO!!

