

当院お勧め 血圧の正しい測り方

①起床後1時間以内に測定しましょう。



②排尿後に測定しましょう。

③いすに座り、2分程度安静にしたあとで測定しましょう。



④食事をとる前に測定しましょう。

⑤正しい姿勢で、2回続けて測定しましょう。



⑥きちんと記録しましょう。2回とも記録しましょう。

