

血圧をはかろう！

[illegible]

測定のタイミング ①朝…起床後1時間以内、朝食前、服薬前
②夕…就寝前

トイレを済ませて、1～2分椅子に座ってから測定しましょう。家庭血圧が収縮期血圧125、または拡張期血圧80以上の場合は医師にご相談することをおすすめします。

