

## 家庭血圧測定

1) 朝晩それぞれ少なくとも一回は測定し、できるだけ長期間測定し、[記録](#)する。

### 2) 測定条件

朝：起床後1時間以内  
排尿後  
朝食前  
服薬前  
座位安静1～2分後  
晩：就寝前  
座位安静1～2分後