

## 「血圧・体温を正しく測ろう」

みさと健和病院 4階北病棟

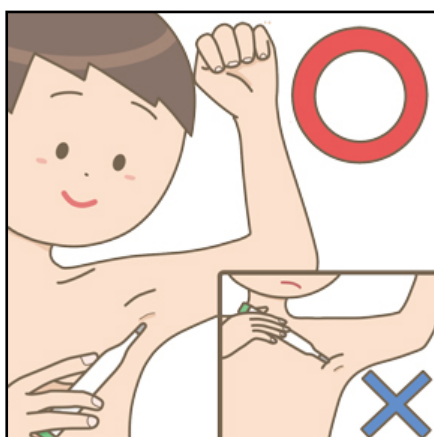
みさと健和病院 4階北病棟（回復期リハビリテーション病棟）は急性期治療を終えた患者さんが引き続きリハビリテーションを行う病棟です。

皆さん、ご自身で体調管理を行っていますか？

病院では患者さんの体調を確認するために体温や血圧の測定を行っています。

病棟で働く私たちも毎日出勤前に体調確認や体温測定を行っています。日頃から体温測定をすることで、自分の平熱を知ることは大切です。

皆さんも体温や血圧測定を習慣づけて体調管理しませんか？



### 体温測定のポイント

- ❑ わきの汗を拭きましょう。  
汗をかいていると、正しく測定できない可能性があります。
- ❑ 下着に触らない。  
体温計の先端が下着などに当たってしまうと正しく測定できません。
- ❑ わきの中央部に下から突き上げるイメージで体温計を当てましょう。
- ❑ わきと体温計が密着するように体温計をはさんでいる腕を軽く押さえましょう。

### 血圧測定のポイント(上腕測定)

- ❑ 血圧を測る前に「喫煙・飲酒・カフェインの摂取」はしない。
- ❑ 快適な温度の部屋で測りましょう
- ❑ 厚手のシャツや上着は脱ぎましょう。袖まくりはダメです。
- ❑ 背もたれ付きの椅子に深く座ってリラックスした姿勢で1~2分安静にした後に測定しましょう。
- ❑ 血圧計は心臓の高さに。心臓の高さに近い上腕(二の腕)での測定値が最も安定しています。カフが肘にかからないように注意しましょう。
- ❑ カフは緩めずに正しく巻きましょう。

