



診察日を記録しておきましょう

/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

詳しくは、医師にご相談下さい。

医療機関名



東和薬品株式会社

2014年6月改訂

血压管理手帳

診察日に必ずご持参ください

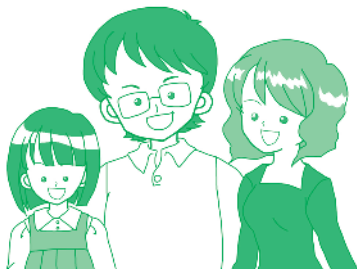
○年 ○月 ○日
)
○年 ○月 ○日



血圧の状態を知るための手帳です

血圧が高い状態が続くことは、血管が硬くなる動脈硬化を起こし、さらには、脳卒中や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こす原因になります。

血圧を適切にコントロールすることが、とても重要です。血圧を管理するために、この手帳を役立ててください。



氏名		年齢
住所		
TEL		
保険証番号		

日常生活におけるポイント

高血圧の治療には生活習慣の改善が重要です。生活習慣の改善は他の疾病の予防にもつながります。

●規則正しい食生活

バランスよく食事をとり、減塩(1日6g未満)を心がけましょう。



脂肪を控え、野菜や魚を積極的にとるようにしましょう。

●肥満の改善

BMI(体重(kg)÷身長(m)²)が25未満を目指しましょう。



●適度な運動

事前に主治医と相談し、自分に合った運動をしましょう。

●お酒は控えめに

●タバコをやめる



血圧を測る習慣をつけましょう

血圧は時間や環境によって変動します。
特に、朝は血圧が高めになります。
また、診察室では緊張してしまい、家庭で測る血圧よりも高くなる人がいます。

家庭での血圧測定は、診察室で測定するよりも回数が増えるため、より正確に血圧の変動を知ることができます。また、現在飲んでいる薬の効果などがわかり、診察に役立ちます。



血圧の測定結果をもとに、自分の判断で薬を飲むのをやめたり減らしたりしないで下さい。

血圧の測り方



- 毎日同じ時間帯に測りましょう。
朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、薬を服用する前
夜：寝る前
そのほか、医師に指示された時間にも測ります。
- 測定部位を心臓と同じ高さにします。
- 座って1～2分安静にしてから測ります。
- 血圧は変動しやすいので、測定値に一喜一憂する必要はありません。

降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
若年、中年、 前期高齢者患者	140/90未満	135/85未満
後期高齢者患者	150/90未満 (忍容性があれば) (140/90未満)	145/85未満(目安) (忍容性があれば) (135/85未満)
糖尿病患者	130/80未満	125/75未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80未満	125/75未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90未満	135/85未満(目安)

注：目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである
 高血圧治療ガイドライン2014より改変(発行:日本高血圧学会)

あなたの目標の血圧値

/

mmHg

目標の血圧値は医師と相談しながら、
 ゆっくりめざしましょう

記入例

日付	1 / 7		1 / 8	
時刻	朝	夜	朝	夜
	7:30	23:00	8:00	
血圧値	最高	170 160		
	最低	110 105 105		
脈拍	70	68	71	
服薬チェック	✓			
血圧 (mmHg)				
メモ				

①測定日を記入します。

②測定した時刻、血圧値、脈拍を記入します。

③薬の飲み忘れがないようチェックしましょう。

血圧値をグラフにするとわかりやすくなります。

毎日記録しましょう

日付	/		/		/	
時刻	朝	夜	朝	夜	朝	夜
	:	:	:	:	:	:
血圧値	最高					
	最低					
脈拍						
服薬チェック						
血圧 (mmHg)	190					
	170					
	150					
	130					
	110					
	90					
	70					
メ	モ					

/		/		/		/	
朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
:	:	:	:	:	:	:	:

190
170
150
130
110
90
70

日付		/		/		/	
時刻		朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:
血圧値	最高						
	最低						
脈拍							
服薬チェック							
血圧 (mmHg)	190						
	170						
	150						
	130						
	110						
	90						
	70						
メモ							

		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:
	最高						
	最低						
	190						
	170						
	150						
	130						
	110						
	90						
	70						

日付		/		/		/	
時刻		朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:
血圧値	最高						
	最低						
脈拍							
服薬チェック							
血圧 (mmHg)	190						
	170						
	150						
	130						
	110						
	90						
	70						
メモ							

		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:
	最高						
	最低						
	190						
	170						
	150						
	130						
	110						
	90						
	70						

日付		／		／		／		
時刻		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
		:	:	:	:	:	:	
血圧値	最高							
	最低							
脈拍								
服薬チェック								
血圧 (mmHg)	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
メモ								

日付		／		／		／		
時刻		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
		:	:	:	:	:	:	
血圧値	最高							
	最低							
脈拍								
服薬チェック								
血圧 (mmHg)	190							
	170							
	150							
	130							
	110							
	90							
	70							
メモ								

日 付		/		/		/	
時 刻		朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:
血压値	最高						
	最低						
脈 拍							
服薬チェック							
血压 (mmHg)	190						
	170						
	150						
	130						
	110						
	90						
	70						
メ	モ						

/		/		/		/	
朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
:	:	:	:	:	:	:	:

190
170
150
130
110
90
70

