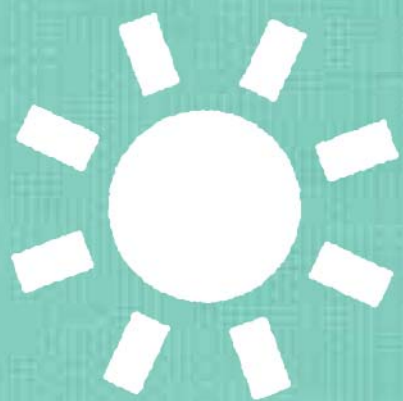


血圧記録手帳



記入開始日

年

月

日 ~

記入終了日

年

月

日



氏 名	
生 年 月 日	年 月 日生 (才)
住 所 (自 宅)	〒 -
電 話 番 号	()
緊 急 時 連 絡 先	
血 液 型	

医 療 機 関 名	
担 当 医 師 名	
電 話 番 号	

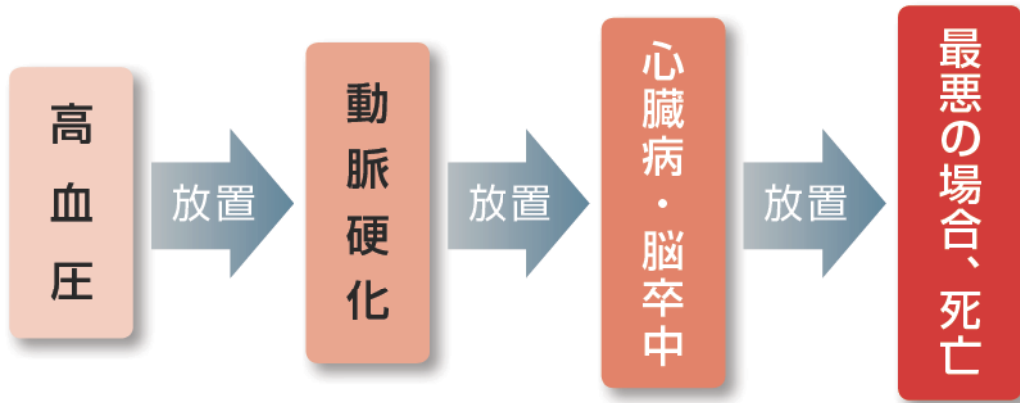


高血圧とは？

■血圧が高くなると・・・

血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管に刺激がかかるので動脈が傷みやすくなります。また、血液を高い圧力で送り出している心臓が多くのエネルギーを必要とするので心臓にも障害をもたらします。その結果、心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。

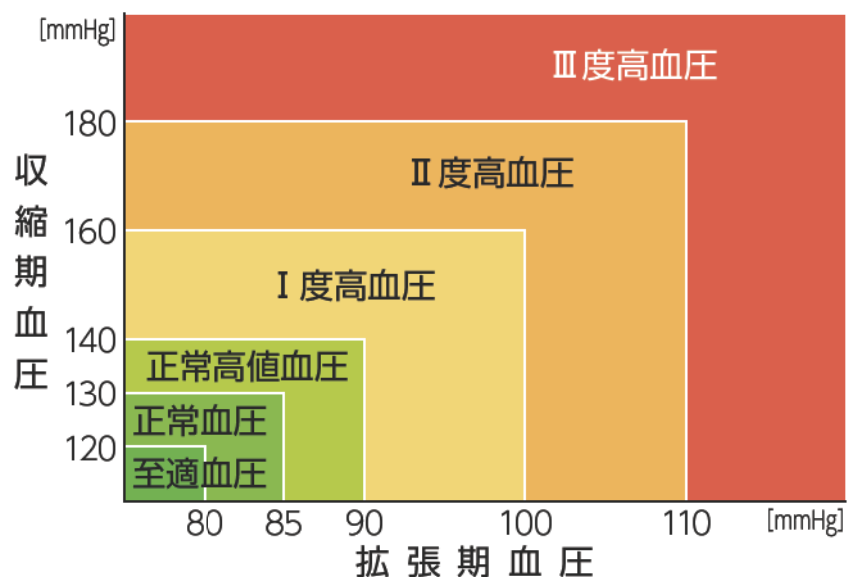
血圧を下げて、心臓病や脳卒中などの疾患を未然に防ぐことが重要です。



■高血圧の診断と分類

30歳以上の日本人のうち、男性の47.5%、女性の43.8%が高血圧と言われており、日本人に大変多い病気です。

日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン 2009」では、収縮期血圧(上の血圧)が140mmHgまたは拡張期血圧(下の血圧)が90mmHg以上の場合が高血圧とされています。



[日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン 2009]

■ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者(CKD) 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

[日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン 2009]

血圧は、病院や診療所で測ると緊張して、本来の血圧よりも高くなる場合があります(診察室血圧)。自宅でリラックスしている時に測るほうが正しい血圧が測れると考えられます(家庭血圧)。

■ 早朝の高血圧にご注意を！

血圧は1日の中でも変動があり、一般に夜間から早朝にかけて上昇する傾向があります。目覚めのときの血圧が急激に上昇し、高血圧になる症状を「早朝高血圧」といい、朝起きて直ぐの血圧が135/85mmHg以上の場合に疑われます。

また、早朝高血圧がリスクとなって、心臓病や脳卒中などの発作が発生する時間帯は、午前中に多いことが知られています。

脳卒中や心臓病の発症を予防するためにも、早朝の血圧コントロールを心がけ、目覚めても直ぐに飛び起きたり、急激な運動をしたりすることは避けましょう。

さらに、早朝高血圧は、病院で日中に血圧測定するだけではわかりにくいので、家庭でも血圧測定を行い、その記録を主治医に報告することも、予防手段の一つです。





生活習慣の修正

高血圧の治療の基本は、生活習慣の改善です。



食塩を制限しましょう

日本人の平均塩分摂取量は1日約12gです。
約半分の1日6g未満に減らしましょう^{注1)}。

注1) 麺類、味噌汁は具を十分に摂り、汁は多く飲まないように気をつけましょう。



野菜・果物、魚を積極的に摂取し、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取は控えましょう

スイーツの摂取にも気をつけましょう。



適正体重を維持しましょう

BMIは25未満が適正です。
 $BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)}^2$



過度な飲酒は控えましょう

1日あたりの適量 日本酒：1合(180mL)
ビール：中ビン1本(500mL)
ワイン：2杯弱(200mL)
ウイスキー：ダブル1杯(60mL)



禁煙しましょう



適度な運動をしましょう

有酸素運動を毎日30分以上定期的に行いましょう^{注2)}。

注2) 心血管疾患の方など運動が制限される場合もありますので、主治医にご相談してから開始して下さい。



血圧測定のすすめ

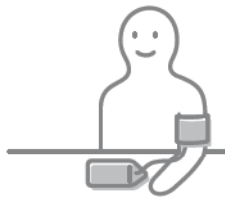
正しく家庭血圧を測ることは、お薬の効果を評価するのに役立つほか、早朝高血圧の診断にも有用です。測定には上腕家庭血圧計が推奨されています。

■いつ測るか

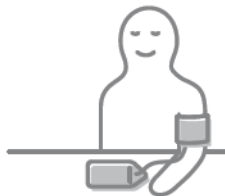
朝・晩、それぞれ少なくとも1回は測りましょう。

できるだけ、いつも同じ時刻に測りましょう。

測定した血圧は全て記録し、あなたの健康状態を主治医に相談しましょう。



- 起きてから1時間以内
- 排尿後、朝食前、降圧薬を飲む前に、いつもの自分の座る姿勢で測る
- 測る1~2分前は安静に



- 寝る前に、いつもの自分の座る姿勢で測る
- 測る1~2分前は安静に

■どのように測るか

- 腕はまくり上げて、裸の二の腕にカフを巻く。
- カフは、肘関節にかからないように。
- 腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるように。必要であれば、枕などで支持をし、腕は伸ばして二の腕の緊張を解く。
- 測る腕は利き腕の反対が原則。
ただし、左右の差が大きいときは、高い方で測りましょう。



■家庭血圧の記録方法

次のページから、毎日の血圧測定の結果を記録して行きましょう。

現在の血圧値

mmHg / mmHg

目標の血圧値

mmHg / mmHg

※目標の血圧値は、主治医に確認の上
ご記入下さい。

上に記入した血圧値をもとに、グラフを作成しましょう。変化が見やすくなります。

家庭血圧では、
135/85mmHg以上が
高血圧とされています。

体調の変化や、
気になることなど
も書きましょう

測定日 (月/日)	6/8 (月)	6/9 (火)	
血圧	朝	154/91	156/90
	晩	150/88	148/83
脈拍	朝	75	68
	晩	70	72
服薬	○	×	
体重(kg)	68.2	68.4	
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	
	200		
	190		
	180		
	170		
	160		
	150		
	140		
	135		
	130		
	120		
	110		
	100		
	90		
	85		
	80		
	70		
	60		
	50		
	×	モ	

忘れずに服薬した日は○、
飲み忘れた日は×を記入下さい。

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晩	
							朝	脈 拍
							晩	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	



家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血 圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈 拍	朝						
	晩						
服 薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
× 毛							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晩	
							朝	脈 拍
							晩	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晩	
							朝	脈 拍
							晩	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	



家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	



家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血压
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈拍
							晚	
							服薬	
							体重(kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血压(mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	



家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晩	
							朝	脈 拍
							晩	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	

家庭での血圧を記録しましょう

年 月

測定日 (月/日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	晩	/	/	/	/	/	/
脈拍	朝						
	晩						
服薬							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
135							
130							
120							
110							
100							
90							
85							
80							
70							
60							
50							
メモ							

年 月



/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	測定日 (月/日)	
/	/	/	/	/	/	/	朝	血 圧
/	/	/	/	/	/	/	晚	
							朝	脈 拍
							晚	
							服 薬	
							体 重 (kg)	
朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	朝 晚	血 圧 (mmHg)	
							200	
							190	
							180	
							170	
							160	
							150	
							140	
							135	
							130	
							120	
							110	
							100	
							90	
							85	
							80	
							70	
							60	
							50	
							× 毛	



診察時の血圧を記録しましょう



測定日 (月/日)	測定時間	血 圧 (mmHg)	脈 拍 (拍/分)	体 重 (kg)	服 薬
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			
/	:	/			

メモ

注 意 事 項

- 次の方は直ちに医師または薬剤師にご相談下さい。
 - ・ 他のお薬で皮膚などの過敏症が見られたことのある方。
 - ・ 以前にこのお薬を飲んで、異常が見られた方。
- 今、ほかに服用している薬があれば教えて下さい。
- お薬が残ってしまった場合は、医師・薬剤師にお知らせ下さい。
- 後発医薬品の有無や価格などについてお知りになりたい方は、薬剤師にご相談下さい。

監修：流杉病院

院長 秋山 眞 先生



株式会社 陽進堂

富山県富山市婦中町萩島3697番地8号