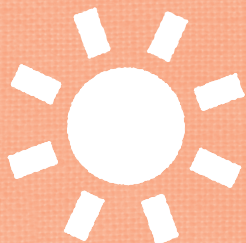


# 血 圧 記 録 手 帳

監修：流杉病院 院長 秋山 眞 先生



記入開始日

記入終了日

年

月

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   |  |

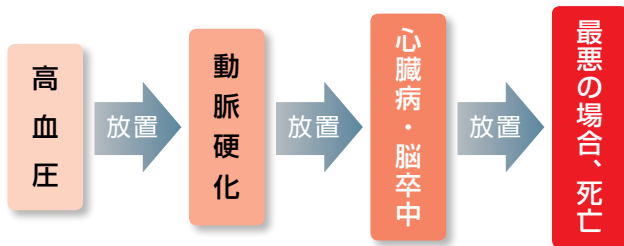


# 高血圧とは？

## ■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。

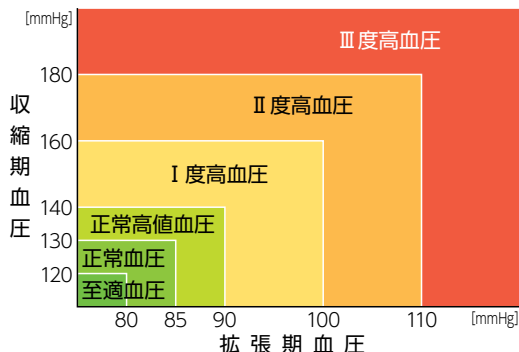
血圧を下げて、心臓病や脳卒中などの疾患を未然に防ぐことが重要です。



## ■高血圧の診断と分類

30歳以上の日本人のうち、男性の60%、女性の45%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 2014」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 2014]



## ■降圧目標

|                      | 診察室 血 圧                                 | 家 庭 血 圧                                     |
|----------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 若 年, 中 年,<br>前期高齢者患者 | 140/90mmHg 未満                           | 135/85mmHg 未満                               |
| 後期高齢者患者              | 150/90mmHg 未満<br>(忍容性があれば140/90mmHg 未満) | 145/85mmHg 未満(目安)<br>(忍容性があれば135/85mmHg 未満) |
| 糖 尿 病 患 者            | 130/80mmHg 未満                           | 125/75mmHg 未満                               |
| C K D 患 者<br>(蛋白尿陽性) | 130/80mmHg 未満                           | 125/75mmHg 未満(目安)                           |
| 脳血管障害患者<br>冠動脈疾患患者   | 140/90mmHg 未満                           | 135/85mmHg 未満(目安)                           |

[日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン 2014]

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ことがあります(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<sup>注1)</sup>。

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 (男性) 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<sup>注2)</sup>。

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。



# 血圧測定のおすすめ

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。

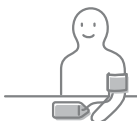
## ■いつ測るか

朝・晩、それぞれ2回測定して、その平均をとりましょう。

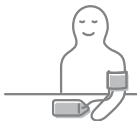
(1回しか測定しなかった時は、その値を血圧値とします)

できるだけ、いつもと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いきましょう。

現在の血圧値

mmHg / mmHg

目標の血圧値

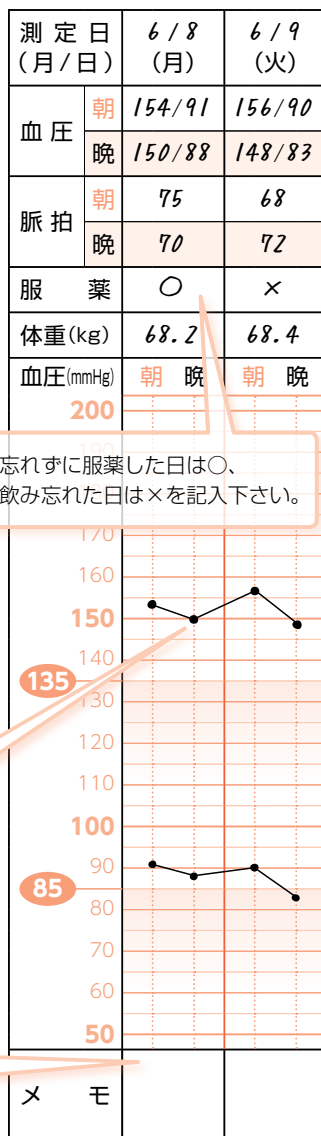
mmHg / mmHg

※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



# 家庭での血圧を記録しましょう

年 月

| 測定日<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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       |     |

| 測定日<br>(月/日) | /<br>(月) | /<br>(火) | /<br>(水) | /<br>(木) | /<br>(金) | /<br>(土) | /<br>(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           |          |          |          |          |          |          |          |
| ×            | 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<br>(月/日) | 測定時間 | 血 圧<br>(mmHg) | 脈 拍<br>(拍/分) | 体 重<br>(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。

薬局・医療機関名



株式会社 陽進堂

富山県富山市婦中町萩島3697番地8号