



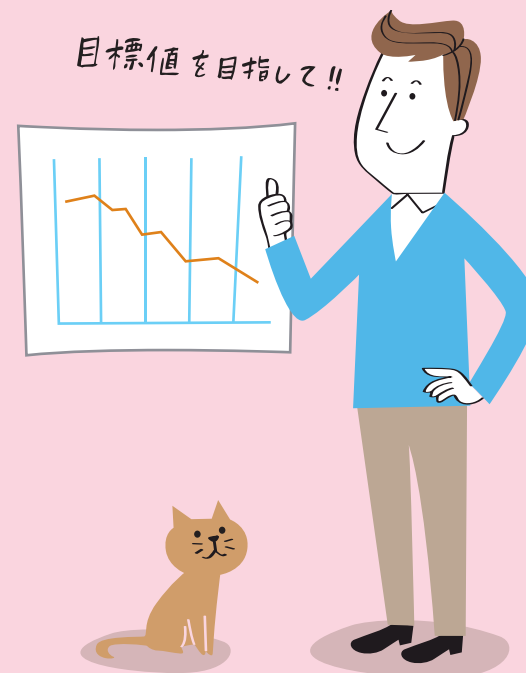
高血圧患者さん向け情報Webサイト
“すこやかふえ”

すこやかふえ

検索

血圧手帳

目標値を目指して!!



医療機関名



武田テバファーマ株式会社

2019年7月作成
BPM-P01D-ADGA
©2019-08

[監修]

南松山病院 院長 檜垣実男 先生

血圧をチェックしましょう

血圧は、体調や環境、時間など、さまざまな要因によって変動します。そのため、自宅での定期的な「家庭血圧」の測定が重要な情報となります。

自己測定をし、記録する習慣をつけ、主治医に確認してもらいましょう。



氏名 _____ 年齢 _____ 歳

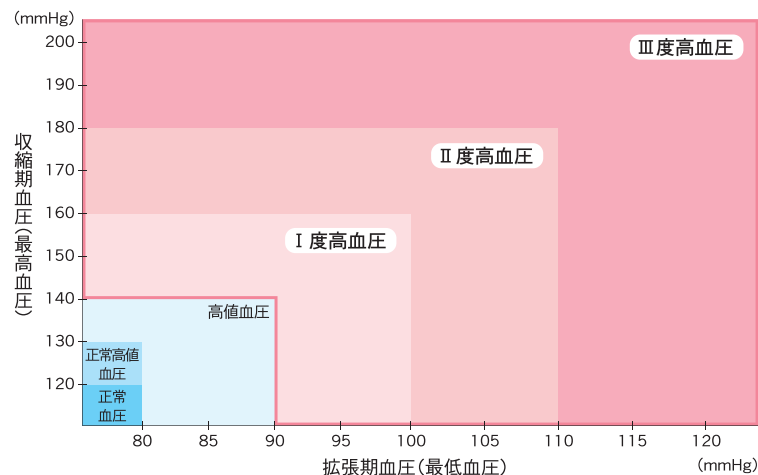
住所 _____

電話 _____

高血圧の基準

日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2019」では、診療所や病院で測定した「診察室血圧」について収縮期血圧(上の値)が140mmHg以上かつ／または拡張期血圧(下の値)が90mmHg以上の場合が高血圧とされています。

ただし、測定値から自分で判断することは大変危険です。薬の服用については、必ず主治医に相談してください。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作図

[診察室血圧] 140/90mmHg以上
[家庭血圧] 135/85mmHg以上 } → 高血圧

降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性) ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80 未満	125/75 未満
・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価) ・慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性)	140/90 未満	135/85 未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変

降圧目標を達成する過程ならびに達成後も過降圧の危険性に注意します。
過降圧は、到達血圧のレベルだけでなく、降圧幅や降圧速度、個人の病態によっても異なりますので個別に判断します。

あなたの目標血圧

目標値は、年齢や合併症によって異なります。
主治医と相談して記入しましょう。



あなたの今の血圧

/

mmHg



目標血圧

/

mmHg

あせらずに目標血圧を目指しましょう。

家庭での血圧測定のポイント

朝と晩、それぞれ2回ずつ測定し、その平均値をとりましょう。

朝に2回測定し、その平均値を朝の血圧とします。

同様に、晩も2回測定し、その平均値を晩の血圧とします。

測定のタイミング

- 朝は、起床後1時間以内に測定しましょう。
排尿を済ませ、朝食前、服薬前に座って測定するようにしましょう。
- 晩は、就床前に測定しましょう。

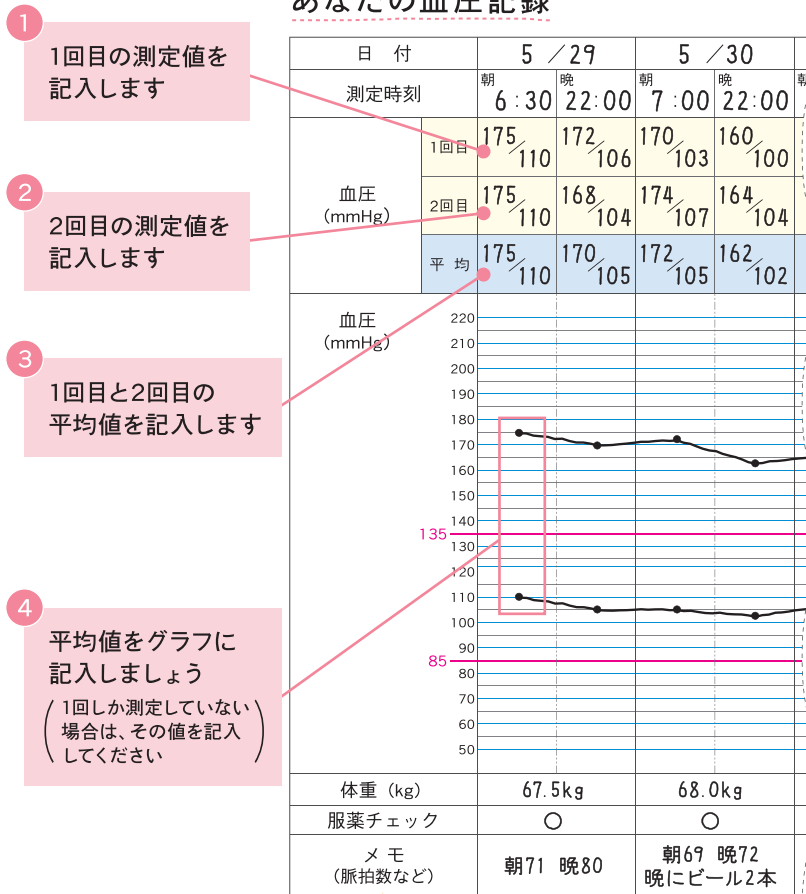


Check!

- ☐ 静かで適切な室温の部屋で測定しましょう。
(特に冬場は、部屋を暖かくして測定しましょう。)
- ☐ たばこを吸った直後、お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後の測定はやめましょう。
- ☐ 背もたれつきの椅子に足を組まずに座って、
各測定前、1～2分間安静にした後に測定しましょう。
- ☐ 血圧測定は上腕で測定できるタイプを使用し、
カフ(腕に巻くバンド)は心臓と同じくらいの
高さになるように巻きましょう。
- ☐ 測定中は会話をしないようにしましょう。

血圧測定記録の記入例

あなたの血圧記録



脈拍数の記録や、その他
気になることがある場合は
こちらに記入してください

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／	
測定時刻		朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg)	220														
	210														
	200														
	190														
	180														
	170														
	160														
	150														
	140														
	135														
	130														
	120														
	110														
	100														
	90														
	85														
80															
70															
60															
50															
体重 (kg)															
服薬チェック															
メモ (脈拍数など)															

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／	
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg)	220														
	210														
	200														
	190														
	180														
	170														
	160														
	150														
	140														
	135														
	130														
	120														
	110														
	100														
	90														
	85														
80															
70															
60															
50															
体重 (kg)															
服薬チェック															
メモ (脈拍数など)															

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／	
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg)	220														
	210														
	200														
	190														
	180														
	170														
	160														
	150														
	140														
	135														
	130														
	120														
	110														
	100														
	90														
	85														
80															
70															
60															
50															
体重 (kg)															
服薬チェック															
メモ (脈拍数など)															

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	平 均	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
	平 均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

あなたの血圧記録

日 付		／		／		／		／		／		／		／		
測定時刻		朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	
血圧 (mmHg)	1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	平 均	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
血圧 (mmHg)	220															220
	210															210
	200															200
	190															190
	180															180
	170															170
	160															160
	150															150
	140															140
	135															135
	130															130
	120															120
	110															110
	100															100
	90															90
	85															85
80															80	
70															70	
60															60	
50															50	
体重 (kg)																
服薬チェック																
メモ (脈拍数など)																

血圧を下げるための 日常生活のポイント

食事療法

食事療法のなかで最も大切なのは減塩です。できる限り食塩を控えた食生活を心がけましょう。そのほか、カロリーの摂りすぎに注意し、塩分排出を促進させるカリウムを多く含む野菜、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸(EPAやDHA)を多く含む魚などを積極的に摂るようにしましょう。

注意 腎機能の低下している方は、カリウムが蓄積しやすいため、主治医に相談してください。



運動療法

酸素を取り込みながら全身を動かす有酸素運動は、高血圧の治療に効果的とされています。心血管病のない方は、軽いランニングやウォーキング、水泳など、1日30分以上の有酸素運動をなるべく毎日続けましょう。



その他の日常生活での注意点

食事や運動以外にも、日常生活を送るうえで次の点に心がけましょう。

1 体重管理

BMI: 25未満を目標としましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(m)}]^2}$$



2 アルコール摂取量の制限

日本酒なら1日1合、ビールなら1日中びん1本程度にしましょう。



女性は約半量を目安としてください。

3 禁煙

たばこは、やめましょう。



4 気温の変化

特に寒い季節は、外出時の防寒対策や、室内での温度変化に注意しましょう。



5 ストレス解消

趣味や運動などでストレスを解消しましょう。



6 入浴はぬるめのお湯

体温より少し高い程度のぬるめのお湯で入浴しましょう。



7 十分な睡眠

十分な睡眠時間を確保しましょう。



8 便秘の解消

食事や運動で便秘の予防を心がけましょう。

