

冊子の作り方

- ① 冊子のPDFをダウンロードし、印刷する。
- ② 印刷面を外側にして半分に折り、〈**血圧の目標値はあるの?**〉を一番上にして、折った側が右側にくるようにページ順に重ねる。
- ③ ②で作った束を表紙で包むようにして、端をホチキスなどで綴じる。



血圧セルフチェック

記入日 年 月 日
～ 年 月 日 No. _____



血圧の目標値はあるの？

日本高血圧学会により降圧の目標値が定められています。家庭で測定した血圧は「家庭血圧」、病院で測定した血圧は「診察室血圧」と呼ばれ、それぞれ降圧目標値は異なります。家庭で血圧を測定する場合、下記「家庭血圧」の基準値を目標としましょう。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人	<130/80	<125/75
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(CKD)患者 (蛋白尿陽性)		
糖尿病患者		
抗血栓薬服用中	<140/90	<135/85
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(CKD)患者 (蛋白尿陰性)		

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：
高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019), 2019, ライフサイエンス出版より一部改変

あなたの 血圧目標値	/	mmHg
血圧の目標値は個人の年齢や合併症などにより異なります。主治医の先生に相談し、あなたの血圧目標値を設定し、合併症を予防するためにも降圧治療をスタートしましょう。		



高血圧症になるとどうなるの？

自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと血管や心臓にダメージを与え、動脈硬化が進行します。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、たんぱく尿や腎不全などの腎疾患、そのほかにもさまざまな合併症を引き起こします。その危険度を、低リスク、中等リスク、高リスクとして予測します。

主治医の先生にあなたのリスクを判定してもらいましょう。

脳心血管病に対する予後影響因子

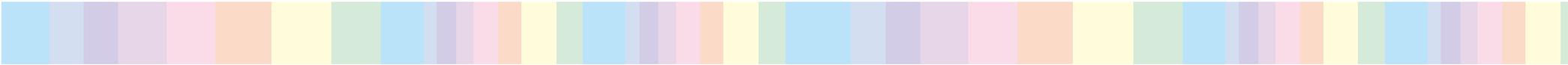
A 血圧レベル以外の脳心血管病の危険因子

- 高齢 (65歳以上) ● 男性
- 喫煙
- 脂質異常症
 - 低HDLコレステロール血症 (<40mg/dL)
 - 高LDLコレステロール血症 (≥140mg/dL)
 - 高トリグリセライド血症 (≥150mg/dL)
- 肥満 (BMI≥25) (特に内臓脂肪型肥満)
- 若年(50歳未満)発症の脳心血管病の家族歴
- 糖尿病
 - 空腹時血糖 ≥126mg/dL
 - 負荷後血糖 2時間値 ≥200mg/dL
 - 随時血糖 ≥200mg/dL
 - HbA1c ≥6.5% (NGSP)

B 臓器障害 / 脳心血管病

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 脳出血・脳梗塞 ● 一過性脳虚血発作 | <ul style="list-style-type: none"> ● 大血管疾患 ● 末梢動脈疾患 (足関節上腕血圧比低値: ABI ≤0.9) ● 動脈硬化性プラーク ● 脈波伝播速度上昇 (baPWV≥18m/秒、cfPWV>10m/秒) ● 心臓足首血管指数(CAVI)上昇(≥9) |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 左室肥大 (心電図、心エコー) ● 狭心症、心筋梗塞、冠動脈再建術後 ● 心不全 ● 非弁膜症性心房細動 | <ul style="list-style-type: none"> ● 腎臓 ● 蛋白尿 ● 低いeGFR (<60mL/分/1.73m²) ● 慢性腎臓病 (CKD) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 眼底 ● 高血圧性網膜症 |

青字、赤字: リスク層別化に用いる予後危険因子



.....

.....

.....

.....

.....

.....

診察室血圧に基づいた脳心血管病リスク層別化

リスク層	血圧分類 (mmHg)			
	高値血圧 130-139/ 80-89	I度高血圧 140-159/ 90-99	II度高血圧 160-179/ 100-109	III度高血圧 ≥180/≥110
リスク第一層 予後影響因子がない	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 年齢(65歳以上)、男性、脂質異常症、喫煙のいずれかがある	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 脳心血管病既往、非弁膜症性心房細動、糖尿病、蛋白尿のあるCKDのいずれか、またはリスク第二層の危険因子が3つ以上ある	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：
高血圧治療ガイドライン2019(JSH2019), 2019, ライフサイエンス出版より一部改変



治療法は何があるの？

薬物療法と非薬物療法があります。薬物療法はお薬を服用する治療法で、非薬物療法は食事や運動などの生活習慣を改善し、血圧を下げる方法です。

お薬は、主治医の先生が年齢・重症度・合併症の有無などを考慮し、あなたにあったものを選んでいきます。先生からの指導どおりに服薬しましょう。



服薬後セルフチェック

服薬後、服薬前になかった症状があらわれた場合は、すぐに主治医の先生や薬剤師に相談しましょう。(以下に例を挙げておきます。)

皮膚	● かぶれ ● 内出血(アザ) ● かゆみ ● 発疹
目・鼻	● 見えにくい ● 目がチカチカ ● 目がかわく ● 鼻づまり
心臓	● 動悸
尿	● 夜中に何度もトイレに行く ● 尿の出が悪い
便	● 便秘 ● 下痢 ● 出血 ● 便の色が黒っぽい
精神神経系	● 眠気 ● 気分が沈む ● 不眠 ● イライラ
口	● 口内炎 ● 歯ぐきのはれ ● 声がれ ● 歯ぐきからの出血 ● 口がかわく
胃	● 胃の痛み ● 吐き気
全身	● だるさ ● 立ちくらみ ● むくみ ● 筋肉痛

ジェネリック+ぶらす(堀美智子先生監修)より

.....

.....

.....



自宅でできることは?

食事

【減塩】 食塩摂取量は、1日6g未満を心がけましょう。

【食事バランス】 野菜、果物、魚、低脂肪乳製品を積極的に摂取し、コレステロールや飽和脂肪酸(牛や豚などの脂肪および乳製品に多く含まれる脂肪酸)の摂取を控えましょう。

運動

【適正体重の維持】 BMI(体重(kg)÷身長(m)²)が25未満になるよう減量しましょう。

【有酸素運動】 心血管病のない方は、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動を毎日30分以上または毎週180分以上を目標にし、適度な運動を心がけましょう。

嗜好品

【禁煙】 喫煙は、血管を収縮させます。心疾患の危険因子のひとつであり、動脈硬化を促進するため、禁煙しましょう。受動喫煙に気をつけましょう。

【節酒】 エタノール換算で男性は1日20~30mL以下(ビール中ビン1本程度)、女性は1日10~20mL以下に抑えましょう。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：
高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019), 2019, ライフサイエンス出版をもとに作成



血圧測定は家庭でもしたほうがいいの?

診察室血圧より、ご自身で測定した家庭血圧のほうが病気を正しく判断できるとされています。ただし血圧は体調や環境などの測定条件によっても変化するため、短期間の測定で判断できるものではありません。長期的に記録していくことが大切ですので、血圧手帳を活用して根気よく続けましょう。



正しい測定方法はあるの?

家庭で血圧を正しく測定するために、以下のポイントを参考にしましょう。

【装置】 上腕用の血圧計を使用する

(手首や指先で測定する血圧計よりも正確に測定できます。)

【測定時の条件】

a 朝：起床後1時間以内

排尿後 朝の服薬前

朝食前 座位1~2分安静後

b 晩：就床前

座位1~2分安静後

【測定回数】 原則2回測定し、平均値を記録する。



※左の図のように座って、心臓とほぼ同じ高さにある上腕の血圧を測定しましょう。

※利き手の反対側で測定しましょう。ただし、血圧値に左右差がある場合は、利き手側でも測定を行いましょう。

血圧は体調や環境など測定条件によっても変化します。血圧の変化に一喜一憂することなく、治療を続けましょう。また、血圧が安定したからといって、ご自身の判断で服薬をやめることは避けましょう。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：
高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019), 2019, ライフサイエンス出版をもとに作成

記入例

2020年 4月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数		メモ
	朝	晩	
4/1 (水)	152 / 90 <input type="text" value="67"/>	134 / 78 <input type="text" value="74"/>	頭痛あり
4/2 (木)	146 / 88 <input type="text" value="66"/>	136 / 96 <input type="text" value="93"/>	
4/3 (金)	144 / 98 <input type="text" value="72"/>	156 / 96 <input type="text" value="75"/>	診察室血圧 170/100(72)
4/4 (土)	164 / 100 <input type="text" value="69"/>	150 / 98 <input type="text" value="65"/>	
4/5 (日)	148 / 92 <input type="text" value="62"/>	132 / 80 <input type="text" value="67"/>	
4/6 (月)	138 / 84 <input type="text" value="60"/>	/ / <input type="text"/>	
/ ()	/ / <input type="text"/>	/ / <input type="text"/>	
/ ()	/ / <input type="text"/>	/ / <input type="text"/>	
/ ()	体調、通院時の血圧、お薬のことや 先生に相談したいことなどを メモ欄に記入しましょう。		
/ ()	/ / <input type="text"/>	/ / <input type="text"/>	
/ ()	/ / <input type="text"/>	/ / <input type="text"/>	
/ ()	/ / <input type="text"/>	/ / <input type="text"/>	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

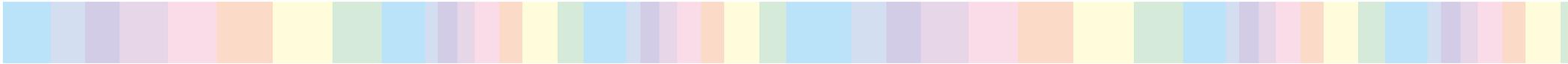
毎朝、妻とウォーキング(約30分)

4月6日より〇〇〇薬を服薬

年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	
/ ()	/ <input type="text"/>	/ <input type="text"/>	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)



年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

年 月

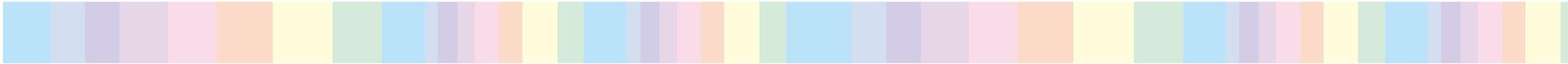
日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....



年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

年 月

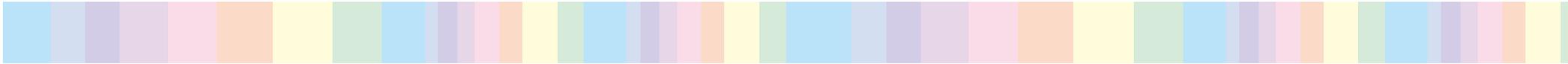
日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....



年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

年 月

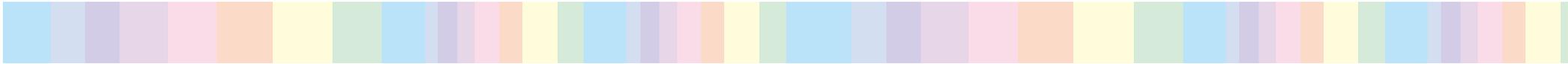
日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....



年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

年 月

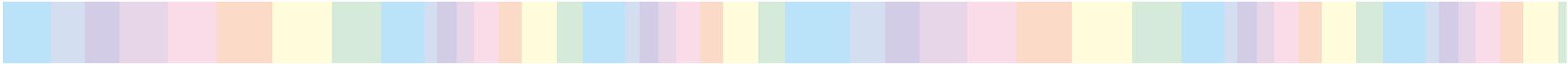
日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....



年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

年 月

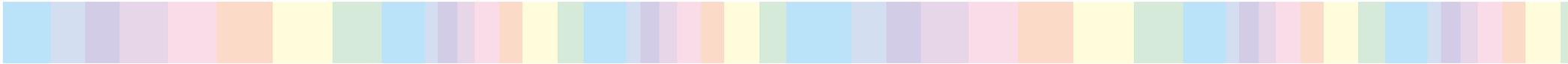
日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....



年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

年 月

日付	血圧値(mmHg)・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	
/ ()	/ □	/ □	

メモ(気付いたこと・先生に相談したいことなど)

.....

.....

.....

