## 冊子の作り方

❶ 冊子のPDFをダウンロードし、印刷する。

❷ 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。

❸ ❷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。

半分に折る　　表紙で包むようにする　　綴じる

ニプロ 一般向け情報サイト「みんなの健康ひろば」

『血圧手帳 血圧セルフチェック』はこちら

https://kenko.nipro.co.jp/ippan/blood_pressure_notebook/

NIPRO

2026年7月作成（MDX）
［審2606294332］

# 血圧セルフチェック

記入日　　年　　月　　日

～　　年　　月　　日　No.＿＿

監修：九州鉄道記念病院 循環器内科 副院長 太﨑 博美先生

## 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。

〈降圧目標〉

**診察室血圧　<130/80mmHg**
**家庭血圧　　<125/75mmHg**

＊高値血圧（診察室血圧130～139/80～89mmHg）で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合（脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合）は生活習慣の改善を強化する。

＊めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧を進める。

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編：
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-68、表6-3 より転載

## 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、蛋白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規定因子

#### A 血圧レベル以外の脳心血管病発症の危険因子

- 高齢（65歳以上）
- 男性
- 若年（50歳未満）の脳心血管病の家族歴
- 喫煙
- 脂質異常症
  - 高LDLコレステロール血症（≧140mg/dL）
  - 低HDLコレステロール血症（<40mg/dL）
  - 高トリグリセライド血症（≧150mg/dL）
- 糖尿病
  - 空腹時血糖 ≧126mg/dL
  - 75gOGTT 2時間値≧200mg/dL
  - 随時血糖 ≧ 200mg/dL
  - HbA1c ≧6.5%（NGSP）
- 肥満（BMI≧25kg/m$^2$、特に内臓脂肪型肥満）

#### B 臓器障害／脳心血管病

脳
- 脳出血、脳梗塞
- 一過性脳虚血発作

心臓
- 左室肥大（心電図、心臓超音波検査）
- 狭心症、心筋梗塞、冠動脈再建術後
- 心不全
- 心房細動

腎臓
- 蛋白尿
- eGFR低値（<60mL/分/1.73m$^2$）
- 慢性腎臓病（CKD）

血管
- 大血管疾患
- 末梢動脈疾患（足関節/上腕血圧比［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(≧9.0)

眼底
- 高血圧性網膜症

青字、赤字：リスク層別化に用いた予後規定因子

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編：
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-65、表6-1 より改変

## 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ます。先生からの指導どおりに服薬しましょう。

**診察室血圧に基づく脳心血管病リスクの層別化**

| 血圧分類（mmHg）／リスク層 | 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** 予後規定因子がない | 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、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管理・治療ガイドライン委員会編：
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-65、表6-2 より改変



## 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】カリウムを多く含む野菜、果物、魚、低脂肪牛乳・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未満を維持するようにしましょう。

【有酸素運動など】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分以上行うよう心がけ、1週間の合計運動時間は150～300分を目標にしましょう。また、スクワットや腕立て伏せといったレジスタンス運動は、1日20分、週2～3回程度の実施が推奨されています。

**注意** **運動療法をはじめる前に、必ず医師に相談しましょう**
運動によって、病状が悪化してしまうこともあります。特に高リスクの高血圧患者さんの場合は、運動によって心臓発作や脳卒中を起こすなど、命にかかわる危険性もあります。運動療法は、医師と相談の上ではじめましょう。

**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、加熱式たばこなどを含めて禁煙しましょう。また、禁煙後の体重増加や受動喫煙にも気をつけましょう。

【節酒】エタノールとして男性は1日20～30mL以下（ビール中瓶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管理・治療ガイドライン委員会編：
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-80-84 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】

ⓐ **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

ⓑ **晩：就床前**
座位1～2分安静後

※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。

【測定回数】原則2回測定し、平均値を記録する。

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管理・治療ガイドライン委員会編：
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」、ライフサイエンス出版、p-33、表2-1 をもとに作成



メモ（気付いたこと・先生に相談したいことなど）

記入例

2026年　4月

| 日付 | 血圧値（mmHg）・脈拍数□ 朝 | 血圧値（mmHg）・脈拍数□ 晩 | メモ |
|---|---|---|---|
| 4／1（水） | 152／90 67 | 134／78 74 | 頭痛あり |
| 4／2（木） | 146／88 66 | 136／96 93 | |
| 4／3（金） | 144／98 72 | 156／96 75 | 診察室血圧 170／100（72） |
| 4／4（土） | 164／100 69 | 150／98 65 | |
| 4／5（日） | 148／92 62 | 132／80 67 | |
| 4／6（月） | 138／84 60 | ／ □ | |
| ／（ ） | ／ □ | ／ □ | |
| ／（ ） | ／ □ | ／ □ | |
| ／（ ） | | | |
| ／（ ） | | | |
| ／（ ） | | | |
| ／（ ） | ／ □ | ／ □ | |
| ／（ ） | ／ □ | ／ □ | |
| ／（ ） | ／ □ | ／ □ | |

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。

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○○○薬を服薬



年　月

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

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）

メモ（気付いたこと・先生に相談したいことなど）

お名前　　男・女

生年月日　　年　　月　　日生

（　　歳）

住所　〒　　-

かかりつけの病院・主治医名