

## 冊子の作り方

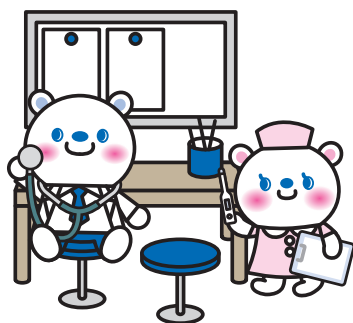
- 1 冊子の PDF をダウンロードし、印刷する。
- 2 印刷面を外側にして半分に折り、1 ページ目を一番上にして、折った側が右側にくるようにページ順に重ねる。
- 3 ②で作った束を表紙で包むようにして、端をホチキスなどで綴じる。



半分に折る

表紙で包むようにする

綴じる



2020年11月作成(MP)  
【審2009300777】

# 血圧手帳

監修

医療法人 財団 康生会 武田病院  
循環器センター 顧問

田巻 俊一 先生

年 月 日 ~ 年 月 日

(血圧手帳は、受診の際にお持ちください。)

氏名	
生年月日	年 月 日生 歳
住所 (自宅)	(〒 - )
電話番号	(自宅) ----- (勤務先)
かかりつけの病院・主治医名	

## 血圧の測り方

- ・静かで適当な室温の環境
- ・原則として背もたれつきの椅子に脚を組まず座って 1-2 分の安静後
- ・会話を交わさない環境
- ・測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- ・圧迫帯(カフ)位置を心臓の高さに維持できる環境



### 朝の測定

- 起床後 1 時間以内に
- 排尿後に ● 朝食前に
- お薬をのむ前に



### 夜の測定

- 就寝前に
- 入浴後は 1 時間以上空けて

1 機会原則 2 回測定し、その平均をとる

1 機会に 1 回のみ測定した場合には、1 回のみ血圧値をその機会の血圧値として用いる

すべての測定値を記録することが強く推奨されています

## あなたの降圧目標

/ mmHg

降圧目標 (単位: mmHg)

	診察室血圧	家庭血圧
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 CKD*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) CKD*患者(蛋白尿陰性)	140/90 未満	135/85 未満

\*CKD: 慢性腎臓病

[日本高血圧学会 「高血圧治療ガイドライン 2019」より改変]

# 記入例

## 血圧の豆知識

血圧値には上(収縮期血圧)と下(拡張期血圧)の2つがあります。

「上」の血圧は、心臓が縮んで血液が押し出されるとききの血管の圧力で、血圧の最大値となります。

「下」の血圧は、心臓が大きくなって血液が心臓に流れ込んでくるときの血管の圧力で、血圧の最小値となります。

血圧の管理には両方の血圧値が必要ですので、両方とも記録するようにしましょう。

\*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」で、家庭血圧で **135/85mmHg** 以上が高血圧とされています。

主治医に処方された薬を飲んだら○、飲み忘れたら×を記入しましょう。

またその他症状等、気づいたことがあれば記入してください。

測定月日		4月1日		4月2日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	165 98	153 84	160 89	148 81
	②	166 98	151 81	159 90	148 83
脈拍	①	70	68	73	74
	②	72	71	70	73
血圧(mmHg)					
服薬チェック、症状等		×	飲酒	○	頭痛

1回測定

2回測定

脈拍数(脈拍/分)も2回忘れず記入しましょう。

朝、夜の平均値を線で結びましょう。

下の血圧も上と同様にグラフを作りましょう。

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧(mmHg)									
		190		180		170		160	
		150		140		135		120	
		110		100		90		85	
		70		60		50			
服薬チェック、症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									



測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	135							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	85							
	80							
	70							
	60							
	50							
服薬チェック、 症状等								

測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙
血圧	①	—	—	—	—	—	—	—	—
	②	—	—	—	—	—	—	—	—
脈拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	135								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
	85								
	80								
	70								
	60								
	50								
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	朝 ☀	夜 🌙	
血圧	①	—	—	—	—	—	—	
	②	—	—	—	—	—	—	
脈拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
135								
130								
120								
110								
100								
90								
85								
80								
70								
60								
50								
服薬チェック、 症状等								

# メモ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---