

これからも自身が健康であるために、何ができるでしょうか？
運動習慣、食生活を見直し、
少しずつ取り組んでみましょう。



あきる野市では、住民の健康を守るために、健康相談事業を実施しています。
健康に関する悩みがあれば、ぜひご相談ください！



<かかりつけ医・通院先>

監 修：公立阿伎留医療センター
櫻田 光夫 医師

製 作：あきる野市役所 健康課
問合せ：042-558-1183（直通）

血圧手帳

『今日から自宅でできる健康づくり』

いつもの環境、いつもの場所で測る
血圧の数値はとても信頼性が高いです。
今の自分を知るためにも、毎日血圧測定をしてみましょう！



<氏名>

<使用期間>

開始： 年 月 日 ~
終了： 年 月 日まで

測定日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
血压値 (最高 / 最低)		/	/	/	/	/	/		
脈拍 (回 / 分)		回	回	回	回	回	回		
血压値 (mmHg)	200								
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	130								
	120								
	110								
	100								
90									
80									
70									
60									
体重 (kg)		kg		kg		kg			
服薬チェック		朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
メモ									

家で血压測定するメリット



1. 毎日同じ条件・状態で測定ができるので、より正確な血压情報がわかります。
2. 血压測定の結果を記録しておくことで、今後の治療方針や診断をするために役立ちます。

特に、病院と自宅で測定する血压値が違う方は、毎日測定をし、記録をつけましょう。

高血圧の原因 放置するとどうなる？



【高血圧の原因】

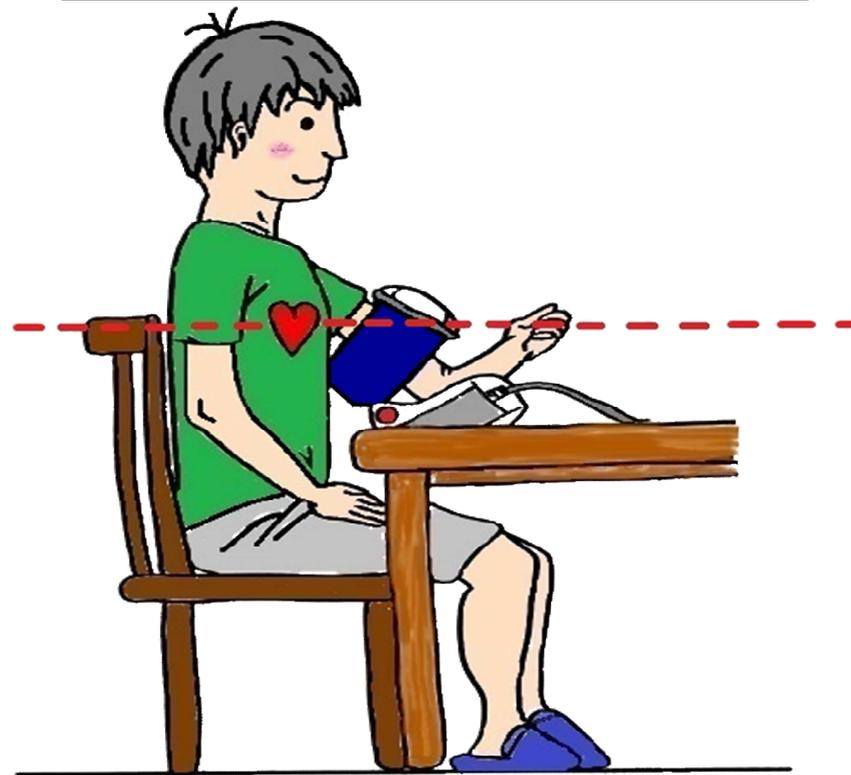
高血圧の原因として、一番多いのは「塩分の摂りすぎ」です。飲酒や運動不足、ストレス、肥満なども高血圧を招く原因となります。

【高血圧を放置すると...】

高血圧の状態が続くことで、血管内が傷つき、傷ついた血管内には血液に含まれる脂肪が溜まりやすくなるため、動脈硬化（血管が硬くなる）が進みます。脳卒中や心筋梗塞などの、命に関わる病気へつながります。

測定日		/		/		/			
		朝	夜	朝	夜	朝	夜		
血压値 (最高 / 最低)		/	/	/	/	/	/		
脈拍 (回 / 分)		回	回	回	回	回	回		
血压値 (mmHg)	200								
	190								
	180								
	170								
	160								
	150								
	140								
	130								
	120								
	110								
	100								
	90								
80									
70									
60									
体重 (kg)		kg		kg		kg			
服薬チェック		朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
メモ									

測定時の正しい姿勢



測定時の注意点

1. 1~2分間椅子に座り、体を落ち着かせてから測定をする。
2. 厚着をしたまま測定をしない。上着を脱ぎ、素肌か薄手のシャツの上から測定をする。
3. 血压を測定する際、腕の高さは心臓の高さと同じにしてから、測定を実施する。

測定日	11/1		11/2		11/3																												
	朝	夜	朝	夜	朝	夜																											
血圧値 (最高 / 最低)	130/60	135/65	120/55	130/65	135/70	135/65																											
脈拍 (回 / 分)	60回	65回	55回	65回	70回	65回																											
血圧値 (mmHg)	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>◆ 記入例</p> </div>																																
	<table border="1" style="display: none;"> <caption>Blood Pressure Data (mmHg)</caption> <thead> <tr> <th>Day</th> <th>Time</th> <th>Systolic (mmHg)</th> <th>Diastolic (mmHg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11/1</td> <td>朝</td> <td>130</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>11/1</td> <td>夜</td> <td>135</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>11/2</td> <td>朝</td> <td>120</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>11/2</td> <td>夜</td> <td>130</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>11/3</td> <td>朝</td> <td>135</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>11/3</td> <td>夜</td> <td>135</td> <td>65</td> </tr> </tbody> </table>						Day	Time	Systolic (mmHg)	Diastolic (mmHg)	11/1	朝	130	60	11/1	夜	135	65	11/2	朝	120	55	11/2	夜	130	65	11/3	朝	135	70	11/3	夜	135
Day	Time	Systolic (mmHg)	Diastolic (mmHg)																														
11/1	朝	130	60																														
11/1	夜	135	65																														
11/2	朝	120	55																														
11/2	夜	130	65																														
11/3	朝	135	70																														
11/3	夜	135	65																														
体重 (kg)	65.3 kg		66.0 kg		66.3 kg																												
服薬チェック	朝 昼 夕 寝		朝 昼 夕 寝		朝 昼 夕 寝																												
メモ	今日は朝食後に30分のウォーキングをした。		15時のおやつに和菓子を食った。		この調子で血圧測定と体重測定を続けていく！																												

/		/		/		/	
朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
/	/	/	/	/	/	/	/
回	回	回	回	回	回	回	回
kg		kg		kg		kg	
朝 昼 夕 寝		朝 昼 夕 寝		朝 昼 夕 寝		朝 昼 夕 寝	

