

はじめに

高血圧を放っておいて動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などを引き起こす危険性が高まります。これらを防ぐためにも血圧を毎日測定して、自分の血圧変化を把握しておくことが大切です。

血圧は、病院で測ると緊張して高い数値が出たり、反対に家で測るより低い数値になるなど、病院に行ったときとは異なった数値になることがあります。

また、測る時間や環境によっても血圧は変化します。毎日朝晩同じ時刻、同じ環境で測定するようにしましょう。日常の血圧を記録しておくことが重要なのです。

記録した血圧手帳をお医者さんにチェックしてもらえば、治療のことで役立ちます。この血圧手帳を、健康管理・生活改善に役立てていただければ幸いです。

健康保険組合連合会

冊子の作り方

- ① 印刷した面を外側にして半分に折ります。
- ② <はじめに>を一番上にして右側に折った側がくるように重ね、表紙で包むようにし、端をホチキスなどで綴じてください。



記入例

日付	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
血圧 (mmHg)	朝 133 夜 93	朝 134 夜 91	朝 130 夜 92				
脈拍	朝 75 夜 73	朝 76 夜 74	朝 77 夜 76				
メモ	晩酌 ビール1本 寝不足		朝 ウォーキング 1時間 新年会				

133	137	134	139	130	138
93	95	91	95	92	94

点を線で結んで折れ線グラフにしましょう

血圧(上/下)を朝と夜に記録しましょう

脈拍も記録しましょう

健康状態やその日の行動、自覚症状など気がついたことがあれば記入しましょう

日付 / () / () / () / () / () / () / ()
血压 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜
(mmHg)

/ () / () / () / () / () / () / ()

210

200

190

180

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

50

血压(朝)

血压(夜)

脈拍 朝
夜

メモ