

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、治療のことも役立ちます。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	1/17(月)	1/18(火)	1/19(水)	/ ()	/ ()
血圧 (mmHg)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	夜
210					
200					
190					
180					
170					
160					
150					
140	133	137	134	139	130
130					
120					
110					
100	93	95	91	95	92
90					
80					
70					
60					
50					
血圧(朝)	133	134	130		
血圧(夜)	93	91	92		
脈拍	朝 75	朝 76	朝 77		
	夜 73	夜 74	夜 76		
体重					
基礎体温					
メモ	晩酌 ビール1本		朝 ウォーキング 1時間		
	寝不足		新年会		

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

