

自宅で血圧

*このシートは血圧が気になる方のためのシートです。毎日時間を決めて2回血圧を計り、記入しましょう。自覚症状に現れない場合でも大きく血圧の変化が現れた場合には、お医者さんの受診をお勧めします。

◎一日の中で血圧は変化します。どんな時に血圧が変化するのか計ってみましょう。

1. 朝起き上がる前	/	2. 空腹時	/	3. 食後	/	4. 運動前	/	5. 運動直後	/
6. 運動後15分後	/	7. 入浴前	/	8. 入浴直後	/	9. 寒い時(鳥肌が立つとき)	/	10. 就寝前	/

血圧計の種類は？（上腕・手首・指）		日	月	火	水	木	金	土
回目	血圧を測ろう	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)							
2	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)							
*	体重(同じような服装で測りましょう)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
*	むくみの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	おぼえがき(その日の特別な出来事や医療機関の受診、運動の有無、食事、飲酒などの情報を記入しておく)							

血圧計の種類は？（上腕・手首・指）		日	月	火	水	木	金	土
回目	血圧を測ろう	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調（体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状）							
2	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調（体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状）							
*	体重（同じような服装で測りましょう）	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
*	むくみの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	おぼえがき（その日の特別な出来事や医療機関の受診、運動の有無、食事、飲酒などの情報を記入しておく）							

《血圧メモ》

自動血圧計の種類・・・上腕式、手首式、指式の測定タイプがありますが、いずれも測定部位を心臓の高さに合わせて測定します。

測定部位が心臓より上下したり、感知部分がずれていると測定値に誤差がでますので、測定方法を再確認してください。

血圧計の種類は？（上腕・手首・指）		日	月	火	水	木	金	土
回目	血圧を測ろう	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)							
2	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)							
*	体重(同じような服装で測りましょう)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
*	むくみの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	おぼえがき(その日の特別な出来事や医療機関の受診、運動の有無、食事、飲酒などの情報を記入しておく)							

《血圧メモ》

血圧を計る時間・・・朝——起床後1時間以内、排尿後、服薬及び朝食前、座って落ち着いて1～2分したら測ります。

晩——就寝前や安静座位1～2分後。

朝晩1日2回測定することをお勧めします。

血圧計の種類は？（上腕・手首・指）		日	月	火	水	木	金	土
回目	血圧を測ろう	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)							
2	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/
	測定時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)							
*	体重(同じような服装で測りましょう)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
*	むくみの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	おぼえがき(その日の特別な出来事や医療機関の受診、運動の有無、食事、飲酒などの情報を記入しておく)							

《血圧メモ》

仮面高血圧と白衣高血圧・・・朝起きた時に血圧が高く、10時ごろになると正常にもどるタイプを仮面高血圧といいます。

朝の血圧は正常なのに医療機関などで計ると高くなるタイプを白衣高血圧といいます。

仮面高血圧は、夜どうし高いタイプと早朝急上昇するタイプがあり、動脈硬化や心肥大などの原因になり、注意は必要です。

自宅で血圧記入例

*このシートは血圧が気になる方のためのシートです。毎日時間を決めて2回血圧を計り、記入しましょう。自覚症状に現れない場合でも大きく血圧の変化が現れた場合には、お医者さんの受診をお勧めします。

いろいろな場面の血圧を試しに計ってみよう！

(45歳 男性)

◎一日の中で血圧は大きく変化します。どんな時に血圧が変化するのか計ってみましょう。

1. 朝起き上がる前	115 / 68	2. 空腹時	124 / 66	3. 食後	136 / 82	4. 運動前	120 / 70	5. 運動直後	168 / 86
6. 運動後15分後	110 / 66	7. 入浴前	126 / 75	8. 入浴直後	112 / 64	9. 寒い時(鳥肌が立つとき)	138 / 96	10. 就寝前	120 / 72

血圧計の種類は？ (上腕・手首・指)

回目	血圧を測ろう	日	月	火	水	木	金	土
		4月 8日	4月 9日	4月 9日	4月 10日	4月 10日	4月 11日	4月 12日
1	血圧測定	120 / 62	118 / 64	116 / 67	122 / 68	106 / 58	120 / 66	128 / 78
	測定時間	8 時 20分	6 時 30分	6時 30分	6 時 30分	6時 30分	6 時 30分	7時 45分
	体調(体が重い、頭が痛い、肩がこる等の自覚症状)				寝起き悪い			
2	血圧測定	128 / 77	126 / 70	138 / 86	114 / 68	118 / 72	/	116 / 68
	測定時間	22時 30分	22時 45分	23時 30分	22時 00分	23時 50分	時 分	23時 45分
	体調(体感症状)			少し寒い			計り忘れ	
*	体重(同じような服装で測りましょう)	68kg	68.2kg	70kg	69kg	68.5kg	68.8kg	69kg
*	むくみの有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	おぼえがき(その日の特別な出来関の受診、運動の有無、食事、飲報を記入しておく)			宴会あり	昼抜き	仕事忙しい	仕事忙しい	スポーツクラブ
							肩こりあり	

1日2回時間を決めて血圧を計ってみよう！
その時の様子や気が付いたことをおぼえがきや体調欄に書きとめておこう。

体重は毎日計らなくてもいいよ！
気になる日だけ計って記入しよう。

記入した記録は受診時に必ず持参し、お医者さんに見てもらおう。