

健康日記



むすびプロジェクト

氏名

《 高血圧の診断基準 》

	家庭血圧	診察室血圧
収縮期（最高）	135mmHg以上	140mmHg以上
拡張期（最低）	85mmHg以上	90mmHg以上

※個人によって血圧の目安は異なりますので
かかりつけ医の主治医にご相談ください

あなたの
目標値 / mmHg未満

《 高血圧の危険 》

高血圧そのものが症状を起こすことはほとんどありません
（まれに頭痛やめまいがあります）

高血圧は、適切な治療をせず放置しておくと
重大な合併症を引き起こしてしまう恐ろしい**生活習慣病**です



血管が硬くなる

例) 腎臓機能低下



血管がつまる

例) 心筋梗塞
脳梗塞



血管がやぶれる

例) 脳出血
クモ膜下出血



MEMO

《 血圧の正しい測り方 》

STEP1 なるべく朝晩の2回、時間を決めて測定しましょう

【朝の測定】起床後1時間以内・朝食前・服薬前

【夜の測定】就寝直前



※ 食事や運動、入浴直後は血圧が変動しやすいため避けましょう

STEP 2 薄い洋服や、腕が出やすい服装で測りましょう



STEP3 トイレを済ませ、
椅子に座って1～2分安静にしてから測定しましょう

STEP 4 正しい姿勢で測定しましょう

- ① 背筋を伸ばす
- ② カフは心臓と同じ高さにつける
※ カフが肘にあたらないようにつける
- ③ 肘に力をいれない
- ④ 測定中は動かない、話さない



STEP5 測定した結果を血圧手帳や
スマホのアプリに記録し、
受診時に主治医へ見せましょう

[illegible]

《高血圧のセルフケア》 生活習慣を改善しよう！

- ① 減塩を心がけましょう
- ② 食事は野菜・魚を中心としたメニューにしましょう
- ③ 肥満に注意しましょう
- ④ 体の状態に合わせて適度な有酸素運動（ウォーキングなど）をしましょう
- ⑤ 飲酒はほどほどにしましょう
- ⑥ タバコは脳卒中や心臓病・癌の危険性を高めるため禁煙しましょう



血圧が下がったからといって
自己判断でお薬を飲むのをやめたり
減らすのはやめましょう！

医師の指示を守って
治療を続けましょう



月/日	曜日	あさ			
		血圧	脈拍	体温	
/	月	/			
/	火	/			
/	水	/			
/	木	/			
/	金	/			
/	土	/			
/	日	/			
/	月	/			
/	火	/			
/	水	/			
/	木	/			
/	金	/			
/	土	/			
/	日	/			

[illegible]

月/日	曜日	あさ			
		血圧	脈拍	体温	
/	月	/			
/	火	/			
/	水	/			
/	木	/			
/	金	/			
/	土	/			
/	日	/			
/	月	/			
/	火	/			
/	水	/			
/	木	/			
/	金	/			
/	土	/			
/	日	/			

《記入例》				フリーコメント (受診状況等)
血圧	脈拍	体温	例) 体重	
120/72	78	36.2	55.2	五反田医院受診
128/75				
125/68				
131/70				
136/76				
130/69	81	36.1	55.2	
127/65	78	36.2	55.1	
129/70	80	36.1	55.4	
132/67	77	36.3	55.6	品川病院受診 血圧の薬1つ増
126/65	75	36.2	55.5	
118/70	76	36.2	55.3	
128/68	81	36.1	55.9	娘と外食
133/79	83	36.3	55.6	ジム
127/69	72	36.3	55.2	

【この枠は自由記載欄です】
ご自身の状態に応じて
必要な内容を記録しましょう

例) 体重、排便回数、排尿回数、
痛みやしびれの部位・程度、
薬の内服や注射実施状況等

月/日	曜日	あさ			
		血圧	脈拍	体温	
/	月	/			
/	火	/			
/	水	/			
/	木	/			
/	金	/			
/	土	/			
/	日	/			
/	月	/			
/	火	/			
/	水	/			
/	木	/			
/	金	/			
/	土	/			
/	日	/			

[illegible]

