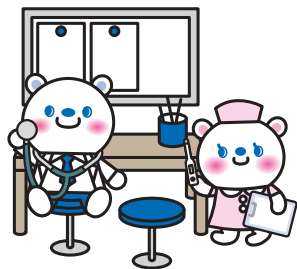


病・医院・薬局名



2018年1月作成 (MP)

血圧手帳

監修

医療法人 財団 康生会 武田病院
循環器センター 顧問

田巻 俊一 先生

年 月 日 ~ 年 月 日

(血圧手帳は、受診の際にお持ちください。)

血圧の測り方

- ・静かで適度な室温の環境
- ・原則として背もたれつきの椅子に足を組まず座って 1-2 分の安静後
- ・会話を交わさない環境
- ・測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- ・圧迫帯(カフ)位置を心臓の高さに維持できる環境



朝の測定

- 起床後1時間以内に
- 排尿後に ●朝食前に
- お薬をのむ前に



夜の測定

- 就寝前に
- 入浴後は1時間以上空けて

1機会原則2回測定し、その平均をとる

1機会に1回のみ測定した場合には、1回のみ血圧値をその機会の血圧値として用いる

↑すべての測定値を記録することが強く推奨されています↑

降圧目標 (単位: mmHg)

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、 高齢者(65-74歳)患者	140/90 未満	135/85 未満
高齢者(75歳以上)患者	150/90 未満 (忍容性があれば ¹⁾ 140/90 未満)	145/85 未満(目安) (忍容性があれば ¹⁾ 135/85 未満)
糖尿病患者	130/80 未満	125/75 未満
CKD ²⁾ 患者 (蛋白尿陽性)	130/80 未満	125/75 未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90 未満	135/85 未満(目安)

1) 忍容性があれば: 主治医の指示のもと、治療継続に差し支えない場合

2) CKD: 慢性腎臓病

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧 140/90mmHg、家庭血圧 135/85mmHg が、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである

[日本高血圧学会 「高血圧治療ガイドライン 2014」]

記入例

血圧の豆知識

血圧値には上(収縮期血圧)と下(拡張期血圧)の2つがあります。

「上」の血圧は、心臓が縮んで血液が押し出されるとき血管の圧力で、血圧の最大値となります。

(目標値は135mmHg*)

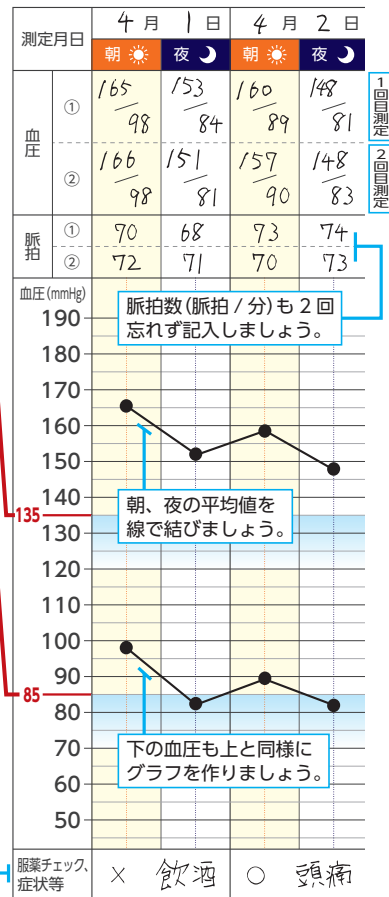
「下」の血圧は、心臓が大きくなって血液が心臓に流れ込んでくるとき血管の圧力で、血圧の最小値となります。

(目標値は85mmHg*)

血圧の管理には両方の血圧値が必要ですので、両方とも記録するようにしましょう。

*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」で、家庭血圧での高血圧は 135/85mmHg 以上とされています。

主治医に処方された薬を飲んだら○、飲み忘れたら×を記入しましょう。
またその他症状等、気づいたことがあれば記入してください。



測定月日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血 圧	①								
	②								
脈 拍	①								
	②								
血圧 (mmHg)									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
135									
130									
120									
110									
100									
90									
85									
80									
70									
60									
50									
服薬チェック、 症状等									

測定月日		月 日		月 日		月 日		MEMO
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	
血 圧	①							
	②							
脈 拍	①							
	②							
血圧 (mmHg)								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
135								
130								
120								
110								
100								
90								
85								
80								
70								
60								
50								
服薬チェック、 症状等								

Handwriting practice lines (dotted lines) for the memo section.

氏名	
生年月日	年 月 日生 歳
住所 (自宅)	(〒 -)
電話番号	(自宅) ----- (勤務先)

Illustration of a wooden signpost with a form, decorated with flowers and greenery. At the bottom, there are cartoon characters (a bear and a cat) and a small village scene.