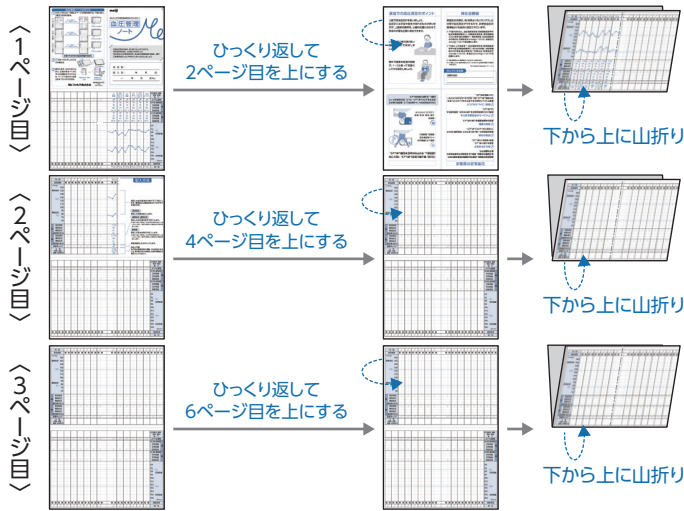


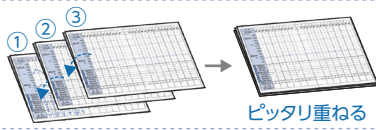
# 血圧管理ノートの作り方

① A4サイズのコピー用紙に6ページ分両面印刷する。下図に従い、1枚ずつ半分に折る。

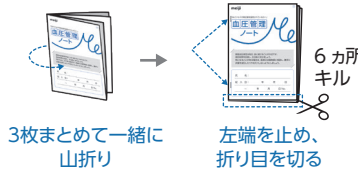


本冊子で4か月分の血圧が記録できます。

② ①で折った①の上に②と③を重ねる



③ 重ねたまま、左から右に山折り。左端のなるべくギリギリの位置をホチキスで止め、ページ下部の折り目部分をすべてハサミで切る。



Meファルマ株式会社

MMM000702®  
(SAG)  
改訂:2024.3

meiji

①

「Meファルマの降圧薬を服用されている方へ」

# 血圧管理ノート

家庭血圧測定は毎日、長く続けることが大切です。測定結果を記録し、主治医に見せましょう。気になることがある場合は、主治医又は薬剤師に相談し、勝手にお薬を減らしたりやめたりしないようにしましょう。

お名前:

記入日: 年 月 日

~ 年 月 日 No.

月/日	測定時期	朝						晩						シキメ 30分 134/79 (65)	1本 中瓶 134/79 (65)	1本 中瓶 141/93 (78)	頭痛 (あり)	頭痛 (あり)	X 主 (体調、体重、 運動、飲酒など)
		測定時刻	最高血圧	最低血圧	脈拍数(拍/分)	測定時刻	最高血圧	最低血圧	脈拍数(拍/分)										
5/11	朝晩	7:30	127	73	65	11:30	139	82	68	7:30	125	79	66	11:30	141	89	73	61	服薬子エック
5/12	朝晩	7:30	134	75	66	12:00	124	73	72	7:30	132	75	63	11:40	122	91	70	70	服薬子エック
5/13	朝晩	7:30	120	72	68	11:30	141	83	66	7:30	127	75	69	11:30	141	89	73	73	服薬子エック
5/14	朝晩	7:30	132	75	63	11:30	122	83	70	7:30	120	72	68	11:30	141	89	73	73	服薬子エック
5/15	朝晩	7:30	125	75	63	11:30	138	83	61	7:30	125	75	69	11:30	141	89	73	73	服薬子エック
5/16	朝晩	8:00	125	75	63	11:30	138	83	61	7:30	125	75	69	11:30	141	89	73	73	服薬子エック

## 家庭での血圧測定のポイント

上腕で測る血圧計を使いましょう。  
血圧計には手首や指先で測れるものがありますが、上腕部の腕帯を、心臓の位置に合わせて測るのが最も正確に測定できます。

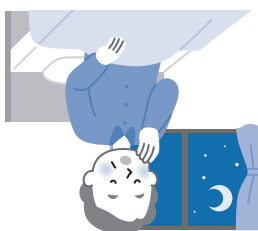
いつも同じ側の腕(高い値を示す方)で測定しましょう。



静かで適度な室温の部屋で、1~2分座って安静にしてから測定しましょう。

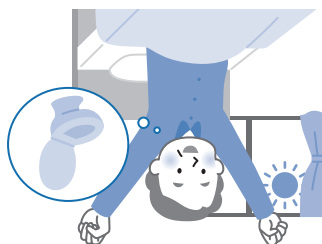


これらの測定のポイントを参考にして、毎日同じ条件で測定するようにしましょう。そして、測定結果はすべて記録し、主治医に見せましょう。



● 就床前  
注意: 食事、飲酒、服薬、入浴などにかかわらず

晩



● 起床して1時間以内  
● トイレを済ませる  
● 朝食前、服薬前に

朝

1日2回、朝と晩に測定しましょう。1回につき2度測定し、その平均の血圧を記録しましょう。

## 降圧目標値

家庭血圧の場合、病・医院よりもリラックスした状態で血圧測定ができるので、診察室血圧の基準値よりも低めに設定されています。

- 75歳未満の成人、脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)、冠動脈疾患患者、慢性腎臓病(CKD)患者(蛋白尿陽性)\*1、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の場合は、診察室血圧(mmHg)<130/80、家庭血圧(mmHg)<125/75を目標にします。
- 75歳以上の高齢者\*2、脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)、慢性腎臓病(CKD)患者(蛋白尿陰性)\*1の場合は、診察室血圧(mmHg)<140/90、家庭血圧(mmHg)<135/85を目標にします。

\*1: 蛋白尿陽性とは、随時尿で0.15g/gCr以上を指します。

\*2: 75歳以上でも、医師の判断によって130/80mmHg未満を目標とする場合もあります。

参考: 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

### のんでいるお薬

お薬の名前:

喫煙やアルコールは血圧を上昇させるといわれています。ぜひ禁煙しましょう。また、自分に合った方法でリウゼーションを試みましょう。

▽ 喫煙・アルコール

長期にわたる飲酒は血圧を上昇させます。お酒は控えめにしましょう。

▽ アルコールの摂取量を控える

適度な有酸素運動を心掛けましょう。

▽ 適度な運動

肥満が高血圧の一因となりますので、体格指数(BMI)で25を超えないようにしましょう。

▽ 肥満の改善

野菜・果物をとりましょう。

減塩を心掛けましょう。

▽ 食生活を見直す

高血圧症の発症は、肥満や生活習慣の影響を受けます。生活習慣の改善は、お薬による高血圧の治療を始めた後でも重要です。

## 日常生活の留意点

# 記入方法

月/日	/	/	/	/	/	/	5/17	
測定時期	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
(mmHg)								
最高血圧							127	139
最低血圧							73	82
脈拍数(拍/分)							65	68
測定時刻							7:30	11:30
服薬チェック	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
メモ (体調、体重、 運動、飲酒など)							13:00 141/93 (78)	

測定した血圧値を折れ線グラフで記入します。最高血圧と最低血圧の2つのグラフが描けます。

**測定時刻**  
測定した時間を記入します。

**最高血圧・最低血圧**  
測定した血圧値を数字で記入します。  
※2度くり返して測定し、その平均の血圧を記入しましょう。ただし、1度だけ測定した場合はその血圧を記入します。

**脈拍数**  
測定した脈拍を数字で記入します。  
※2度くり返して測定し、その平均の脈拍を記入しましょう。ただし、1度だけ測定した場合はその脈拍を記入します。

お薬を服用したらチェックします。

自由メモ欄  
その日の健康状態や運動、その他気になること、朝・晩以外にも測定した時の数値などを記入してください。

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	測定時期	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	測定時刻	服薬チェック	メモ (体調、体重、 運動、飲酒など)
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	朝	160	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	晩	150	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	朝	140	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	晩	130	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	朝	120	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	晩	110	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	朝	100	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	晩	90	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	朝	80	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	晩	70	75				
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	朝	60	75				



月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
測定時期	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩		
(mmHg)	160																			
	最高血圧																			
	150																			
	140																			
	130																			
	125																			
	120																			
	110																			
	100																			
	最低血圧																			
90																				
80																				
75																				
70																				
60																				
朝	測定時刻	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
	最高血圧																			
	最低血圧																			
	脈拍数(拍/分)																			
晩	測定時刻	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
	最高血圧																			
	最低血圧																			
	脈拍数(拍/分)																			
服薬チェック	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
メモ (体調、体重、 運動、飲酒など)																				

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	測定時期	朝	晩
																		測定時刻		
																		最高血圧		
																		最低血圧		
																		脈拍数(拍/分)		
																		服薬チェック		
																		メモ (体調、体重、 運動、飲酒など)		
																		測定時刻		
																		最高血圧		
																		最低血圧		
																		脈拍数(拍/分)		
																		服薬チェック		
																		メモ (体調、体重、 運動、飲酒など)		

