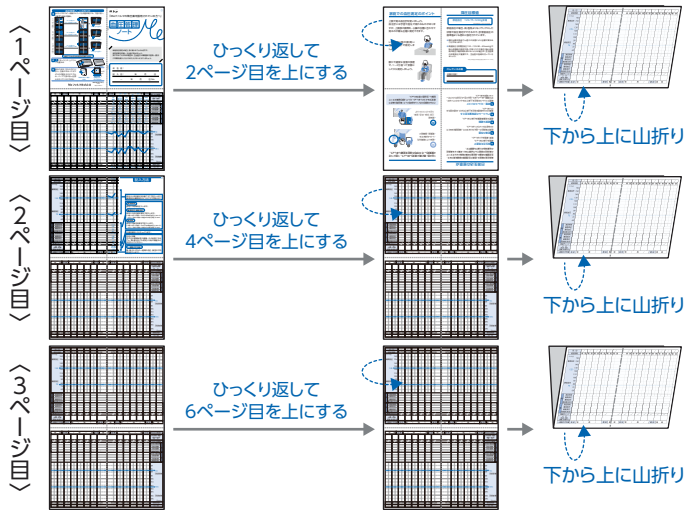


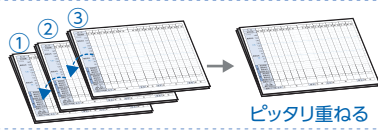
# 血圧管理ノートの作り方

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。

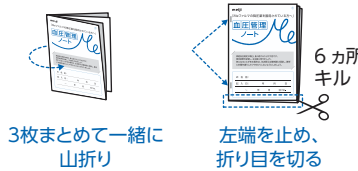


本冊子で4か月分の血圧が記録できます。

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

MMM000703(S)  
改訂:2026.1

meiji

「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		夕		夜		平均値		脈拍	薬	症状	備考
		最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低				
5/16	朝晩	125	75	127	73	135	82	134	79	73	頭痛あり		
5/15	朝晩	127	73	132	72	135	82	141	79	73	頭痛あり		
5/14	朝晩	125	75	127	73	135	82	141	79	73	頭痛あり		
5/13	朝晩	125	75	127	73	135	82	141	79	73	頭痛あり		
5/12	朝晩	125	75	127	73	135	82	141	79	73	頭痛あり		
5/11	朝晩	125	75	127	73	135	82	141	79	73	頭痛あり		

# 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。

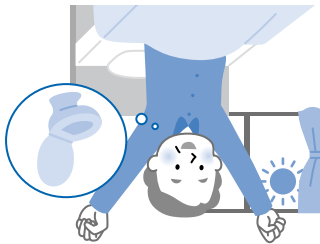


これらの測定のポイントを参考にして、毎日同じ条件で測定するようにしましょう。そして、測定結果はすべて記録し、主治医に見せましょう。



● 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 125/75 mmHg未滿

参考: 診察室血圧 130/80 mmHg未滿

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。

- 降圧治療は患者さん個々の状態により目標が異なることがあります。
- 高値血圧(診察室血圧130~139/80~89mmHg)で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合(脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合)は、生活習慣の改善強化が重要です。主治医の指導を守っていきましょう。

参考: 日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

## 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。せび禁煙しましょう。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・アルコールのリスク

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

減塩を心掛けましょう。  
野菜・果物をとりましょう。

## ▲ 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、血圧値やお薬の有無によらず、すべて高血圧の患者さんで必要であり、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







