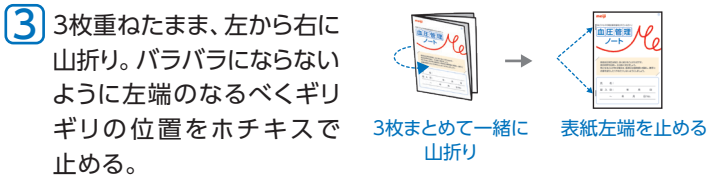
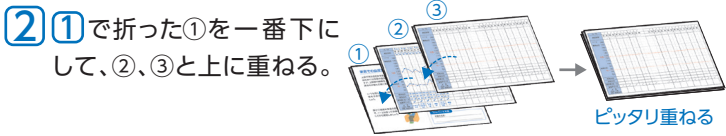
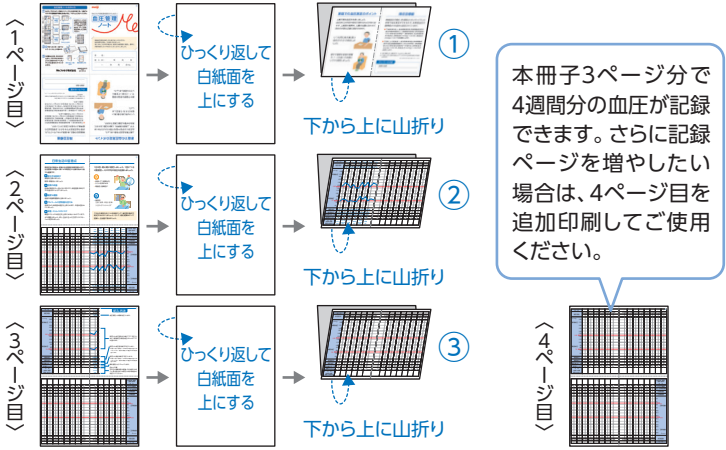


① A4サイズのコピー用紙に3ページ分片面印刷する。1枚ずつそれぞれ印刷面が外側になるように、下から上に向かって折る。



Meファルマ株式会社

MMM000602[®]
(SAG)
改訂:2023.06

「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、医師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。

氏 名： _____

記 入 日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

_____ 年 _____ 月 _____ 日 No. _____

お薬の名前： _____

のんでいるお薬

参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」2019

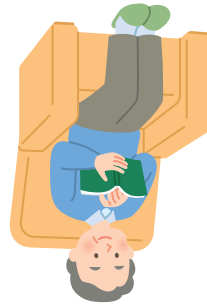
※1：蛋白尿陽性とは、随時尿で0.15 g/gCr以上を指します。
※2：75歳以上でも、医師の判断によって130/80mmHg未満を目標とする場合があります。

●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（蛋白尿陽性）※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。

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。

降圧目標値



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。



いつも同じ側の腕（高い値を示す方）で測定しましょう。

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。

家庭での血圧測定のポイント

日常生活の留意点

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、薬による高血圧の治療を始めた後でも重要です。

✓ 食生活を見直す

減塩を心掛けましょう。
野菜・果物をとりましょう。

✓ 肥満の改善

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。

✓ 適度な運動

適度な有酸素運動を心掛けましょう。

✓ アルコールの摂取量を控える

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。

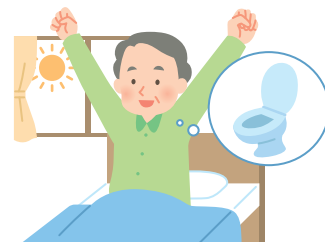
✓ 喫煙・ストレスのリスク

喫煙やストレス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ラクゼーションを試みましょう。

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。

朝

- 起床して1時間以内
- トイレを済ませる
- 朝食前、服薬前に



晩

- 就床前
注意：食事、飲酒、服薬、入浴などにかかわらず



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。

月/日	測定時刻	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	服薬子エック	BMI (体重、体高、運動、飲酒など)	シキメジ 30分	15:30	1本 中瓶	頭痛 (あり)	13:00	頭痛 (あり)
5/11	朝 7:30	127	73	65	✓	✓	65	66	68	66	141	66
	晩 7:11	139	82	68	✓	✓	68	70	72	73	141	69
5/12	朝 7:12	134	79	73	✓	✓	72	73	75	72	127	73
	晩 7:30	124	73	66	✓	✓	66	67	69	71	141	66
5/13	朝 7:11	132	75	70	✓	✓	70	71	73	72	120	70
	晩 7:40	122	73	63	✓	✓	63	64	66	68	127	66
5/14	朝 7:30	141	82	66	✓	✓	66	67	69	71	141	66
	晩 7:11	127	72	68	✓	✓	68	69	71	72	127	66
5/15	朝 8:00	141	82	73	✓	✓	73	74	76	74	141	73
	晩 7:30	125	75	61	✓	✓	61	62	64	66	125	61
5/16	朝 7:11	138	83	61	✓	✓	61	62	64	66	125	61
	晩 7:30	125	75	61	✓	✓	61	62	64	66	125	61

記入方法

血圧測定した時間を記入します。

月/日	/	/	/	/	/	/	/	5/17						
測定時刻	朝		晩		朝		晩		朝		晩		朝	晩
	7:30	11:30
(mmHg)														
最高血圧														
最低血圧														
最高血圧													127	139
最低血圧													73	82
脈拍数(拍/分)													65	68
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。

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。

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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	測定時刻 朝 晩 朝 晩 朝 晩 朝 晩 朝 晩 朝 晩 朝 晩	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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
測定時刻	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
(mmHg)																				
最高血圧																				
180																				
170																				
160																				
150																				
140																				
130																				
125																				
120																				
110																				
100																				
90																				
最低血圧																				
80																				
75																				
70																				
60																				
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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	測定時刻		
朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	:	:
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)																					
(mmHg)																					
180																					
170																					
160																					
150																					
140																					
130																					
125																					
120																					
110																					
100																					
90																					
最低血圧																					
80																					
75																					
70																					
60																					