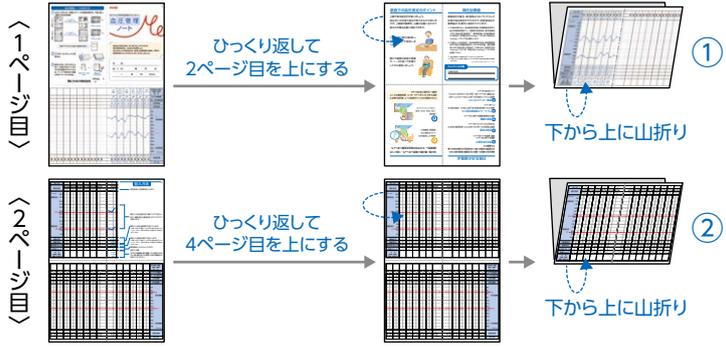
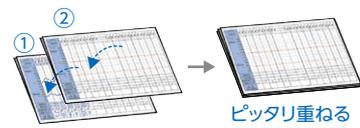


① A4サイズのコピー用紙に4ページ分両面印刷する。下図に従い、1枚ずつ半分に折る。



本冊子で2か月分の血圧が記録できます。

② ①で折った①の上に②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  
MMM000701<sup>®</sup> (SAG) 改訂:2023.7

「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. \_\_\_\_\_

月/日	測定時刻	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	服薬エピソード	主訴 (体調、体重、運動、飲酒など)
5/11	朝 7.30	127	73	65		
5/11	夕 11.30	139	82	68		
5/11	夜 11.30	134	79	66		
5/12	朝 7.12	124	73	72		
5/12	夕 11.00	132	75	63		
5/12	夜 11.40	122	73	70		
5/13	朝 7.30	120	72	68		
5/13	夕 11.30	141	91	66		
5/13	夜 11.30	127	82	69		
5/14	朝 7.11	127	75	73		
5/14	夕 11.30	141	89	73		
5/14	夜 11.30	127	82	69		
5/15	朝 7.11	127	75	63		
5/15	夕 11.30	141	89	73		
5/15	夜 11.30	127	82	69		
5/16	朝 7.11	127	75	61		
5/16	夕 11.30	141	89	73		
5/16	夜 11.30	127	82	69		

# 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0.15 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ゾール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

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、薬による高血圧の治療を始めた後も重要です。

# 日常生活の留意点



