家庭血圧測定で血圧値を確認しましょう

2回測り、 平均値を 記入します。

血圧のはかり方

●1日に2回 朝と夜に計測

【朝】

- ·起床後1時間以内
- トイレに行った後
- •朝食の前
- 薬を飲む前

【夜】

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は 避ける

測定するときのポイント

- ★イスに座って1~2分 たってから
- ★心臓と同じ高さで測る
- ★薄手のシャツ1枚なら、 着たままで。





| 測定日 | | 4/1 | / | / | / | / | / | / | / |
|--------|------------|-----|-----|-----|-------------|-----|-------------|-----|---|
| 朝 | 上 (収縮期) | 164 | | | | | | | |
| 护 | 下 (拡張期) | 98 | | | | | | | |
| 夜 | 上 (収縮期) | 136 | | | | | | | |
| 1% | 下 (拡張期) | 86 | | | | | | | |
| 内服チェック | | レ | | | | | | | |
| | | 朝 あ | 胡 病 | 由 あ | <u></u> 胡 あ | 朝 あ | <u></u> 胡 あ | 胡 冻 | 胡 |

| | | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | |
|--------|-----------------|---------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 家庭血圧分類 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 |
| | 195 - | 記 | | | | | | | | | | | | | | | | 195 |
| | 190 - | _ | | | | | | | | | | | | | | | | 190 |
| _ | 185 - | 入 | | | | | | | | | | | | | | | | 185 |
| 重 | 180 | 例 | | | | | | | | | | | | | | | | 180 |
| 症 | 175 - | נילו | | | | | | | | | | | | | | | | 175 |
| | 170 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 170 |
| | 165 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 165 |
| | 160 - | \rightarrow | | | | | | | | | | | | | | | | 160 |
| 中 | 155 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 155 |
| 等症 | 150 - | \ | | | | | | | | | | | | | | | | 150 |
| | 145 - | \ | — | | | | | | | | | | | | | | | 145 |
| 軽 | ·· 140 ·· | | \ | | | | | | | | | | | | | | | 140 |
| 症 | 135 | | • | | | | | | | | | | | | | | | 135 |
| 血高 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 |
| 圧値 | 125 | | | | | | | | | | | | | | | | | 125 |
| | 120 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 |
| | 115 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 115 |
| 重 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | 110 |
| 症 | 105 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 105 |
| | 100 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 |
| 症 等 | 95 | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | 90 |
| 軽症 | 85 | | • | | | | | | | | | | | | | | | 85 |
| 血高 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 |
| 圧値 | 75 | | | | | | | | | | | | | | | | | 75 |
| | 70 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 |
| | 65 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 65 |
| | 60 - | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 |
| | (mmHg) | | | 1 | 1 | ı | | ı | | | 1 | ı | | I | 1 | | | ı |

| | 平均血圧 | |
|-----|------|--|
| 朝 | 上 | |
| F/J | 下 | |
| 夜 | 上 | |
| 1% | 下 | |

血圧値は常に変動しているため、 7日間以上の平均で判断します。



平均血圧が 目標値より 高ければ、 かかりつけ医に 相談しましょう。



家庭血圧目標

| 75歳以上の高齢者 | 135/85 未満 |
|-------------------------------|--------------|
| 75歳未満の成人 | 105/75 |
| 糖尿病 尿蛋白(+以上) 脳血管·心疾患治療者 | 125/75 未満 |

高血圧治療ガイドライン2019