

20 年 月～

特定非営利活動法人日本高血圧協会
大阪市淀川区西宮原 1-6-60-405

Tel: 06-6350-4710 / Fax: 06-7739-5931

E-mail: office@ketsuatsu.net

<http://www.ketsuatsu.net>

血圧手帳

循環器病予防は家庭血圧測定から

グラフ式



発行

特定非営利活動法人日本高血圧協会

医療機関名



高血圧 **Q&A**

<http://www.ketsuatsu.net> にて 更新中!

高血圧はほうっておくと、危険です

なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか。

それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。

高血圧と深い関係にある臓器に腎臓があります。腎臓の病気から高血圧を発症したり、高血圧が腎臓病に悪影響を及ぼしたりします。高血圧の患者さんの30%が腎障害を合併されていることが報告されています。



血圧を毎日測って、主治医に報告しましょう。

血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。毎日、朝と夜それぞれ2回ずつ測り記録しましょう。

家庭血圧管理の目安

（家庭血圧は診察時の血圧と異なります。ご自分で測った家庭血圧は参考値ですので、最終的な評価は主治医とご相談ください。）

個人によって目安は異なりますので、主治医とご相談ください。

- ①135/85mmHg未満に下げましょう。
- ②年齢や体の状況により、125/75mmHg未満を目指した方が良い人もいます。*

- ・生活習慣の見直しが大切です。
- ・①②のいずれを目標とするのか、降圧薬の使用開始や増量が必要かどうかを主治医とご相談ください。

* 75歳未満の人、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）の人、糖尿病の人、蛋白尿がある腎臓病の人、抗血栓薬（血液サラサラの薬）を服用している人などが通常これにあてはまります。脳血管障害にかかったことがある人は病気の状態によっても目安が異なります。
（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変）

ご自身だけで判断せず、必ず主治医とご相談ください。



あなたの
目標値

mmHg 未満

🕒 家庭での血圧の測り方 🕒

1▶ 1日2度（朝と夜）測定をしましょう。



起床して1時間以内

（排尿後、おくすりを飲む前、朝食前）



就寝前

2▶ 静かで、適当な室温の部屋で、背もたれ付きの椅子に足を組まずに腰をかけて、1－2分間安静にし、リラックスしましょう。

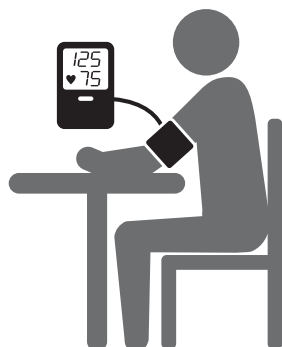
3▶ 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶など）の摂取は控えてください。

4▶ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください。（1機会に2回ずつ測定してください。）

5▶ 薄い着衣の場合は、その上にカフ（腕帯）を巻いてもかまいません。

6▶ 測定中は会話をしないでください。

7▶ 測定した値は必ず記録しましょう。



記入の仕方

月 / 日		7 / 3		7 / 4		7 / 5	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜
1回目	最高血圧	159	162	154	150	156	149
	最低血圧	103	98	100	96	98	96
	脈 拍	74	85	69	77	72	80
2回目	最高血圧	155	158	150	150	152	149
	最低血圧	99	98	96	94	94	92
	脈 拍	70	81	69	73	70	80
服薬チェック		✓		✓		✓	
血 圧 (mmHg)		190					
		170					
		150					
		130					
		110					
		90					
		70					
		50					
体 重							
メ モ							

1回目と2回目の
最高血圧の
平均値を記入する。

1回目と2回目の
最低血圧の
平均値を記入する。

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

[illegible]

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

月 / 日		/		/		/		/		/		/		/	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
2 回目	最高血圧														
	最低血圧														
	脈 拍														
服薬チェック															
血 圧 (mmHg)	190														
170															
150															
130															
110															
90															
70															
50															
体 重															
× 毛															

生活習慣を改善しましょう。

肥満や運動不足、塩分の摂りすぎ、喫煙などが、高血圧の一因となっています。生活習慣を見直してみましょう。



減塩を心がけましょう。

個人差はありますが、減塩をすれば血圧は下がります。
1日の食塩摂取を6g未満にしましょう。

野菜・果物を取りましょう。

糖尿病や腎臓病の方は 必ず主治医にご相談ください。

肥りすぎに注意しましょう。

肥満が高血圧の一因となります。体重がBMIで25を超えないようにしましょう。

BMI値▶体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

適度な運動をしましょう。

適度な有酸素運動は、血圧の低下に効果があります。
体の状態に合わせて運動量を調整しましょう。

節酒をしましょう。

日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がることが分かってきました。飲酒はほどほどに。

是非、禁煙しましょう。

たばこは、血圧を上げるだけでなく、脳卒中や心臓病の危険性、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性を高めます。

i 日本高血圧協会 入会のご案内 i

高血圧は国民の中で一番多い病気で、4,300万人余の人達が高血圧です。高血圧は脳卒中、心筋梗塞、心不全、腎不全を合併発症するもっとも大きな危険因子です。この高血圧を予防し、治療するためのお手伝いをするのが当協会の目的です。協会の趣旨に賛同される方はどなたでも入会できます。(年会費は1,000円です)



会員の方には会報、血圧手帳、市民公開講座のご案内などをお送りいたします。
入会をご希望の方、協会活動を持続させるための経済的支援をご検討いただける方は、下記までご連絡下さい。

血圧手帳 <グラフ式>

2019年10月 発行

編集：特定非営利活動法人 日本高血圧協会
特定非営利活動法人 日本高血圧学会

発行：特定非営利活動法人 日本高血圧協会
大阪市淀川区西宮原 1-6-60-405

Tel:06-6350-4710 Fax:06-7739-5931

E-mail:office@ketsuatsu.net <http://www.ketsuatsu.net>



本手帳の無断複写は、著作権法上の例外を除き禁じられています。本手帳の複写、転載、翻訳、データベースへの取り込み及び送信に関する許諾権は、特定非営利活動法人日本高血圧協会が保有します。