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 1-8-29
Tel: 06-6350-4710 / Fax: 06-6398-5746
E-mail: office@ketsuatsu.net
http://www.ketsuatsu.net

医療機関名

高血圧 Q&A
http://www.ketsuatsu.net にて 更新中！

２０　　年　　月～

血圧手帳

循環器病予防は家庭血圧測定から

発　行
特定非営利活動法人日本高血圧協会

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。**

①**135/85mmHg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。

朝　起床して１時間以内
(排尿後、おくすりを飲む前、朝食前）

夜　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。

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・果物をとりましょう。

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。

医師の指示を守って治療を続けましょう。

高血圧はサイレントキラーと言われるように、短期的にみるとほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと、脳や心臓、腎臓、血管の病気、またそれらが原因となる重大な病気にもつながります。

高血圧と判断されたら、自覚症状がなくても、早目に治療をはじめましょう。

高血圧の治療には、生活習慣の改善と薬物療法があります。

生活習慣の改善を実行して、継続するのは難しいですが、しっかり続ければ、くすりを軽い種類に変えたり、量を減らしたりできる可能性もあります。根気強く続けるようにしましょう。

血圧が下がったからといって、勝手におくすりを飲むのをやめたり、減らしたりするのはやめましょう。医師の指示を守って、治療を続けるようにしましょう。

血圧手帳　記入のしかた

月／日		朝 血圧 mmHg	朝 脈拍 ／分	夜 血圧 mmHg	夜 脈拍 ／分	メモ
2／16	1回目	146／94	80	139／88	80	飲酒
	2回目	150／90	85	135／88	87	
2／17	1回目	152／90	81	136／88	82	
	2回目	144／88	82	141／85	80	
2／18	1回目	147／95	88	138／84	87	くすり開始
	2回目	140／91	86	120／88	83	
2／19	1回目	142／88	86	132／85	90	
	2回目	140／84	85	122／79	87	
2／20	1回目	138／86	83	132／83	89	旅行
	2回目	136／87	82	128／80	87	
2／21	1回目	144／84	82	129／79	80	旅行
	2回目	135／85	82	116／76	81	
2／22	1回目	128／80	87	127／78	84	体重 60.8 kg
	2回目	132／83	85	125／77	83	
		朝の平均		夜の平均		
		141／88	84	130／83	84	

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ モ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ モ
		血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	血 圧 mmHg	脈 拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 ／分	血圧 mmHg	脈拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

月／日		朝		夜		メ　モ
		血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	血　圧 mmHg	脈　拍 ／分	
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
／	1回目	／		／		
	2回目	／		／		
		朝の平均		夜の平均		
		／		／		

日本高血圧協会 入会のご案内

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（1年分記載）、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

2019年4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 1-8-29
Tel:06-6350-4710　Fax:06-6398-5746
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。