

高血圧治療中の方へ

# わたしの 血圧手帳

監修  
獨協医科大学名誉教授  
宇都宮中央病院院長  
松岡博昭

受診日には必ずご持参ください

氏名：

年齢：

病・医院名

住所：

電話：

# 高血圧の治療目標値

家庭血圧 (mmHg)

75歳未満の成人<sup>注1)</sup>  
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

CKD患者  
(蛋白尿陽性)<sup>注2)</sup>  
糖尿病患者  
抗血栓薬服用中

<125/75

75歳以上の高齢者<sup>注3)</sup>  
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)

CKD患者  
(蛋白尿陰性)<sup>注2)</sup>

<135/85

注1) 未治療で診察室血圧130-139/80-89mmHgの場合は、低・中等リスク患者では生活習慣の修正を開始または強化し、高リスク患者ではおおむね1ヵ月以上の生活習慣修正にて降圧しなければ、降圧薬治療の開始を含めて、最終的に130/80mmHg未満を目指す。すでに降圧薬治療中で130-139/80-89mmHgの場合は、低・中等リスク患者では生活習慣の修正を強化し、高リスク患者では降圧薬治療の強化を含めて、最終的に130/80mmHg未満を目指す。

注2) 随時尿で0.15g/gCr以上を蛋白尿陽性とする。

注3) 併存疾患などによって一般に降圧目標が130/80mmHg未満とされる場合、75歳以上でも忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満を目指す。

降圧目標を達成する過程ならびに達成後も過降圧の危険性に注意する。過降圧は、到達血圧のレベルだけでなく、降圧幅や降圧速度、個人の病態によっても異なるので個別に判断する。

CKD：慢性腎臓病

(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編 高血圧治療ガイドライン2019, P.53, ライフサイエンス出版 より改変)

## 家庭で正確に血圧を測定するために

### 同じ時刻に測る

血圧は変動しやすいため、1日原則2回(朝・晩など)、毎日同じ時刻に測りましょう。一般的に、朝は血圧が高めになります。

### 1回につき2度測定し、その平均値を記録する

1度だけ測定した場合はその測定値をそのまま記入し、主治医に提示してください。

### リラックスして測る

食事や入浴の直後は避け、排便や排尿をすませた後に座位の状態での測定することが大切です。



# 高血圧 生活のポイント

## 1. 食事

### 塩分は控えめに

1日の塩分摂取量が6g以下になるようにしましょう。

### バランスよく

主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。

### 低脂肪、低カロリー

甘いものや脂っこい食事は控えましょう。

## 2. し好品

### まずは禁煙を

喫煙は動脈硬化を促進します。また、喫煙は一過性に血圧を上昇させるため、医療機関での診察時には血圧が正常でも、仮面高血圧<sup>※1)</sup>の要因になります。大変かもしれませんが、高血圧治療の目的(心血管疾患の予防)を達成するために、禁煙にチャレンジしましょう。

### アルコールは適量ならOKです

お酒を飲まれる方は、ビールなら1日に大ビン1本、日本酒なら1日1合を目安(適量)にしてください。

## 3. 運動

息を止めて力むような運動(腕立て伏せ、腹筋など)は血圧を上げてしまうため、隣の人と会話ができる程度のウォーキングや、スイミングなどの有酸素運動を定期的に行いましょう<sup>※2)</sup>。

※1 喫煙習慣やストレス、薬の飲み忘れなどによって起こる仮面高血圧は心血管疾患の発症リスクを高めることが知られています。家庭での血圧測定で発見・予防することが大切です。

※2 心臓や血管の病気を合併している場合は、運動を行うにあたってまず主治医に相談してください。

## 糖尿病の治療目標値 (65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を参照)

コントロール目標値<sup>注4)</sup>  
HbA1c  
(ヘモグロビンエーワンシー)

血糖正常化を目指す際の目標<sup>注1)</sup>

6.0%未満

合併症予防のための目標<sup>注2)</sup>

7.0%未満

治療強化が困難な際の目標<sup>注3)</sup>

8.0%未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

(日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド2018-2019, P.29, 文光堂 より改変)

## 血糖コントロール目標値を達成するために

### 食事療法と運動療法

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法を行い、血糖のコントロールをよくすることです。

### 内服薬による治療

食事療法や運動療法を2~3ヵ月続けているにもかかわらずよい血糖コントロールが得られない場合は、内服薬や注射薬による治療が必要となります。

## 糖尿病 生活のポイント

食事療法や運動療法による生活習慣の改善は、高血圧だけでなく糖尿病にも効果的です。

### 1. 食事

#### 正しい食事習慣が治療の基本

適切な食事の量は、体格や日々の活動量によって異なります。食品交換表を活用し、指導された適切なエネルギー量を栄養バランスよく摂取するようにしましょう。

### 2. 運動

#### 最初は散歩などの軽い運動から

できれば毎日、少なくとも週3~5日を目標に、散歩などの適度な運動を継続するように心がけましょう。

※血糖コントロールが悪いとき、糖尿病の合併症が進行しているときは、運動を控えた方がよい場合もあります。



#### 低血糖・シックデイにご注意を!

**低血糖** : 手の震え、動悸、冷や汗、異常な空腹感は低血糖のサインです。低血糖に備え、ブドウ糖や砂糖を日頃から手元に用意しておきましょう。内服薬で治療をしている場合は、食事を抜いたり、空腹時に運動をしたりすると低血糖を起こしやすいので気をつけましょう。

**シックデイ** : 風邪や下痢、嘔吐など、糖尿病以外の病気にかかってしまった状態を「シックデイ」と呼びます。「シックデイ」では、高血糖や低血糖、昏睡などを避けるため、特別な対応が必要な場合があるため、事前に主治医と相談しておくことが大切です。

# 手帳の使いかた

- 高血圧の管理のために、毎日の血圧を記録することができます。
- 高血圧と糖尿病を合併されている方は、糖尿病の管理のための項目もお使いいただけます。

75歳以上の高齢者で合併症のある方は、主治医に相談して目標値を設定し、治療に取り組みましょう。

受診日に○印をつけましょう。

原則として1回につき2度測定し、その平均値を記入します。

点を打ち、線で結んでいきます。最高血圧と最低血圧、2本の折れ線グラフができます。

血圧記録		降圧目標値 (家庭血圧) <small>(詳細はp.2を参照)</small>		75歳未満の成人、脳血管障害患者(尚併発動脈硬化や脳主幹動脈硬化なし)、 冠動脈疾患患者、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方 <small>&lt;125/75mmHg</small>		75歳以上の高齢者、脳血管障害患者(尚併発動脈硬化や脳主幹動脈硬化あり、または未評価)、CKD患者(蛋白尿陽性) <small>&lt;135/85mmHg</small>		HbA1c 9月28日 7.5 % 血糖値 9月28日 190 mg/dL												
診日	○																			
日付	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
血圧(mmHg)	朝 132 130	133 134	135 135	136 140	130 132	134 132	133 132	134 133	130 129	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
1回目	85	86	84	88	81	80	82	80	80	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	82	88	82	88	80	82	81	84	81	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	131 83.5	133 87	135 83	138 88	131 80.5	133 82	132.5 83	133.5 80.5	129.5 79	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																				
最高血圧	150																			
最低血圧	80																			
脈拍(/分)	72	73	74	74	73	72	72	75	74	77	74	72	72	74						
体重(kg)	68					67.5					67.5									
食事のメモ			1800kcal						1600kcal											
運動のメモ						1時間			30分											
服薬チェック	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

薬の飲み忘れがないよう、必ずチェックしましょう。

食事と運動は、生活習慣病治療の基本です。主治医と相談の上、摂取カロリーなどを食事のメモ欄に、散歩した時間などを運動のメモ欄に簡単に記録し、生活習慣の改善を意識しましょう。

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
最低血圧	100																												
	90																												
	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_%

血糖値 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	



# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
脈拍(/分)																													
体重(kg)																													
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	



# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時  
食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_%

血糖値 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ %

血糖値 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 \_\_\_\_ mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_%

血糖値 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 血圧記録

降圧目標値  
(家庭血圧)  
(詳細はp.2参照)

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、CKD患者(蛋白尿陽性)、糖尿病患者、抗血栓薬服用中の方  
<125/75mmHg

75歳以上の高齢者、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)、CKD患者(蛋白尿陰性)  
<135/85mmHg

HbA1c \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_%

血糖値 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_mg/dL 空腹時 食後2時間

受診日(○印)																													
日付	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		
血圧(mmHg)	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
メモ																													
最高血圧	180																												
	170																												
	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
最低血圧	80																												
	70																												
	60																												
	50																												
	脈拍(/分)																												
	体重(kg)																												
食事のメモ																													
運動のメモ																													
服薬チェック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

