

あなたの血圧、知っていますか??

～家庭で血圧を測りましょう!～

家庭と病院等では高血圧の基準が異なります!!!

高血圧の基準

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	≥140	(かつ/または) ≥90
家庭血圧	≥135	(かつ/または) ≥85

(高血圧治療ガイドライン2014より)

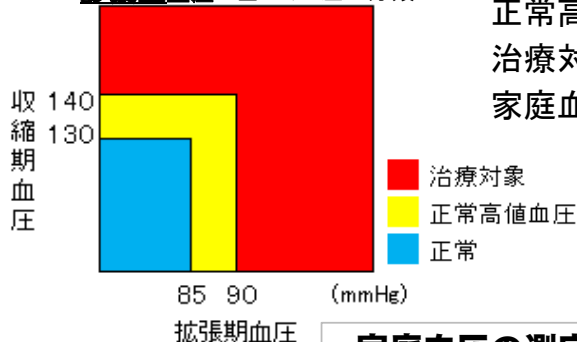
病院や健診などで測定する血圧を「**診察室血圧**」、家庭で測定する血圧を「**家庭血圧**」と言います。

病院等と家庭では、様々な条件の違いから血圧の値が違う場合が少なくありません。

家庭で血圧測定を行い、自分の血圧の記録をつけることで、血圧の異常に早期に気づいたり、病院での治療に役立てることが期待されます。

あなたの血圧について

診察室血圧に基づく血圧の分類



あなたの今の診察室血圧(/)mmHg

正常高値血圧の方は、要注意！意識して血圧を測りましょう。
治療対象の方は、下記の血圧の測り方を意識して家庭血圧の測定を行い、裏面の記録表に記載して、かかりつけ医の先生に相談しましょう。

家庭血圧の測定方法について

いつ?

朝 ☀️ ・起床後1時間以内
・朝食や服薬の前

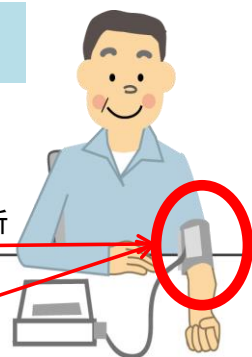
夜 🌙 ・寝る前

どこで?

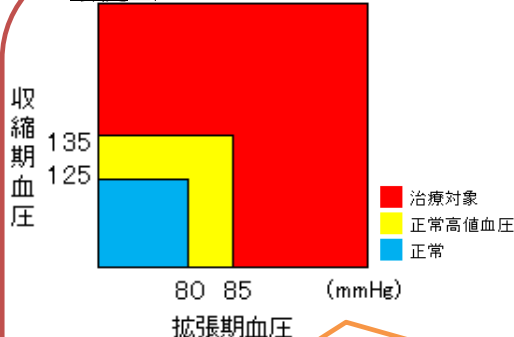
・静かで寒くない部屋
・腕に巻き付ける部分が心臓と同じ高さに保てる場所

どのように?

・できるだけ上腕に巻き付ける血圧計で
・トイレを済ませ、1～2分椅子に座って落ち着いた状態で
・一度の計測で2回測定し、その平均を記録する
(1回のみ測定の場合は1回の記録を測定)
・計測した血圧値は記録し、グラフにする



家庭血圧に基づく血圧の分類



家庭での血圧測定の結果はいかがでしたか?

治療対象の方は測定結果を裏面の記録表に記載して、かかりつけ医の先生に相談しましょう!

こんなことに役立ちます💡

グラフにすることで、医師にあなたの血圧の様子を伝えやすくなります。
自分の血圧を知ること、健康管理に役立ちます。

血圧は常に変化します。健診や病院で血圧が低かったからと安心していませんか?
早朝、就寝前の血圧はご自身でしか測ることはできません。



まずは裏面の記録表で、
血圧測定と
記録をしてみましょう!

高血圧は**脳卒中**や**心臓病**などの発症に大きく関係しています。

高血圧の方も、そうでない方も日々の血圧測定と記録が大切です。

【作成】

益田圏域脳卒中等対策調整会議
事務局: 島根県益田保健所
健康増進課
益田市昭和町13-1
☎ 0856-31-9547



血圧の記録

まずは4日間家庭で血圧測定と記録
をしてみましょう！
続けて記録する場合は下記URLから
様式をダウンロードするか裏面の連
絡先へ御連絡ください。



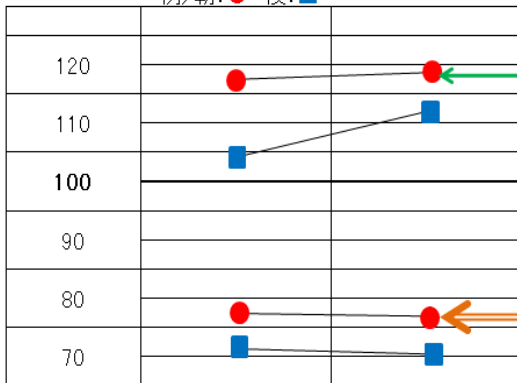
http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/masuda_hoken/kokorotokarada/nousochu.html

記載例

血圧の記録

		1月 1日 月曜日		1月 2日 火曜日	
		1回目	2回目	1回目	2回目
朝 ●	時刻	7:05		7:10	
	血圧(mmHg)	120/80	116/76	122/76	116/78
	血圧の平均	118/78		119	77
夜 ■	時刻	21:00		21:20	
	血圧(mmHg)	106/76	102/68	110/70	114/72
	血圧の平均	104/72		112/71	

朝と夜で色を変えたり、印を変えましょう！
例) 朝: ● 夜: ■



(mmHg)

計算方法とグラフの記入

収縮期血圧と拡張期血圧の2回測定した値の平均を出しましょう。

$$(122 + 116) \div 2 = 119$$

$$(76 + 78) \div 2 = 77$$

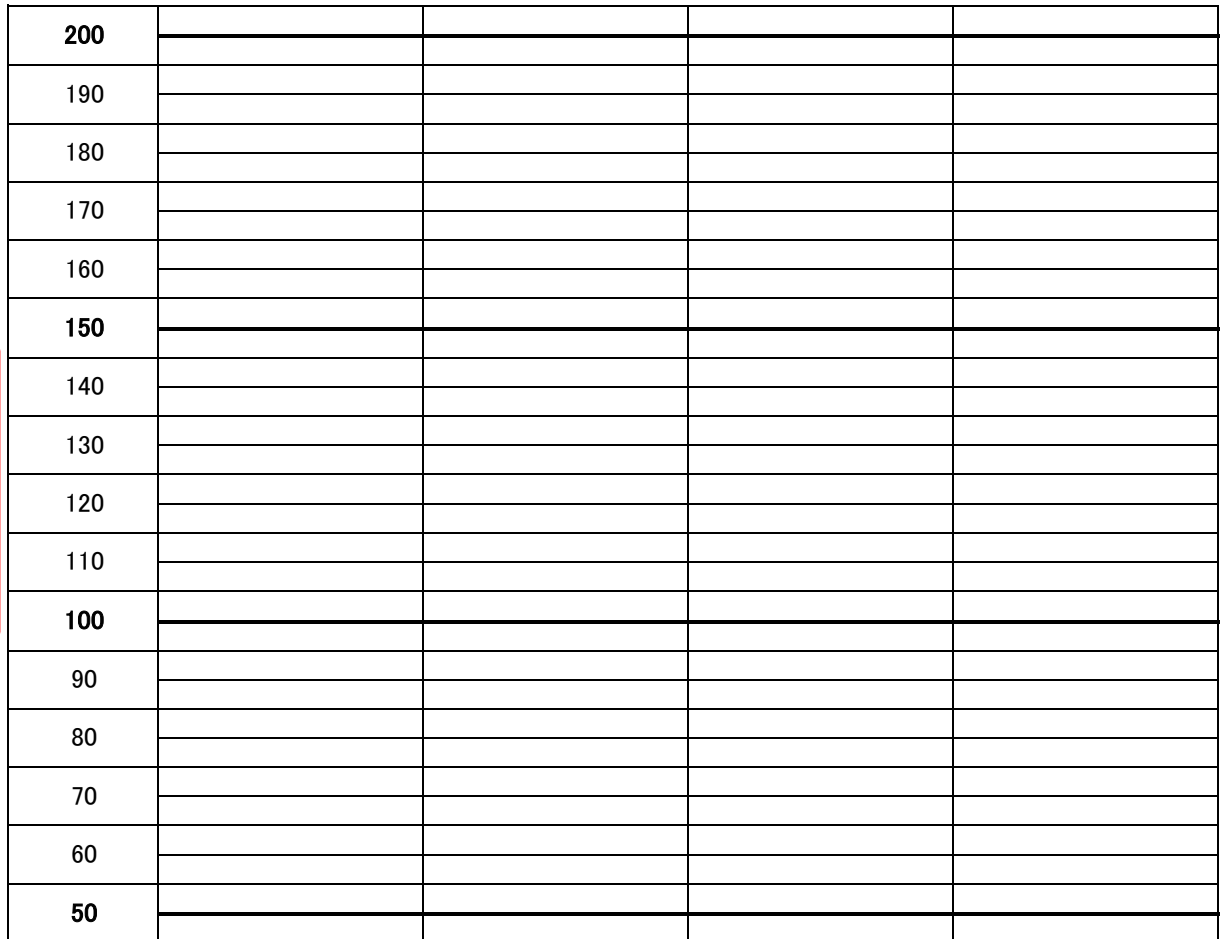
★平均値を
グラフに
記入して
ください！

		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日	
		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	時刻								
	血圧(mmHg)								
	血圧の平均								
夜	時刻								
	血圧(mmHg)								
	血圧の平均								

朝と夜で色を変えたり、印を変えましょう！

2回計測した血圧の平均値を下のグラフに記入してみましょう

例) 朝: ● 夜: ■



(mmHg)

血圧の記録

		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日	
		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	時刻														
	血圧(mmHg)														
	血圧の平均														
夜	時刻														
	血圧(mmHg)														
	血圧の平均														

朝と夜で色を変えたり、印を変えましょう！

2回計測した血圧の平均値を下のグラフに記入してみましょう！

2回計測した血圧の平均値を下のグラフに記入してみましょう！

例)朝:● 夜:■

200															
190															
180															
170															
160															
150															
140															
130															
120															
110															
100															
90															
80															
70															
60															
50															

(mmHg)