

家庭で血圧を測定される方へ

血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張等の条件で著しく変わります。測る前には、5～10分位安静にし条件を一定にした状態で測ることが望ましいです。

1. いつも同じ腕・姿勢・時間に測るようにしましょう。

(例) 腕 人によって左右差があります。
左と右で血圧が10mmHg以上違う場合は、高い方の腕で測りましょう。

姿勢 座った姿勢が望ましいです。

時間 朝 - 起床後すぐ(食事、服薬の前に)

夜 - 食後、ある程度時間がたって落ち着いてから

その他、体の調子の悪い時

氏名 _____

2. 測る時は、きついシャツ等で腕の上部を締めつけないようにしましょう。

3. 血圧計は、腕と同じ高さのところに置いて測りましょう。

→ 3回測定して、2番目に高い血圧を記入して下さい。

測定日															
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定値	最大														
	最小														
服薬															
測定日															
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定値	最大														
	最小														
服薬															
測定日															
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定値	最大														
	最小														
服薬															
測定日															
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定値	最大														
	最小														
服薬															
測定日															
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定値	最大														
	最小														
服薬															

※ 薬を服薬したら服薬の欄に○印を記入して下さい。