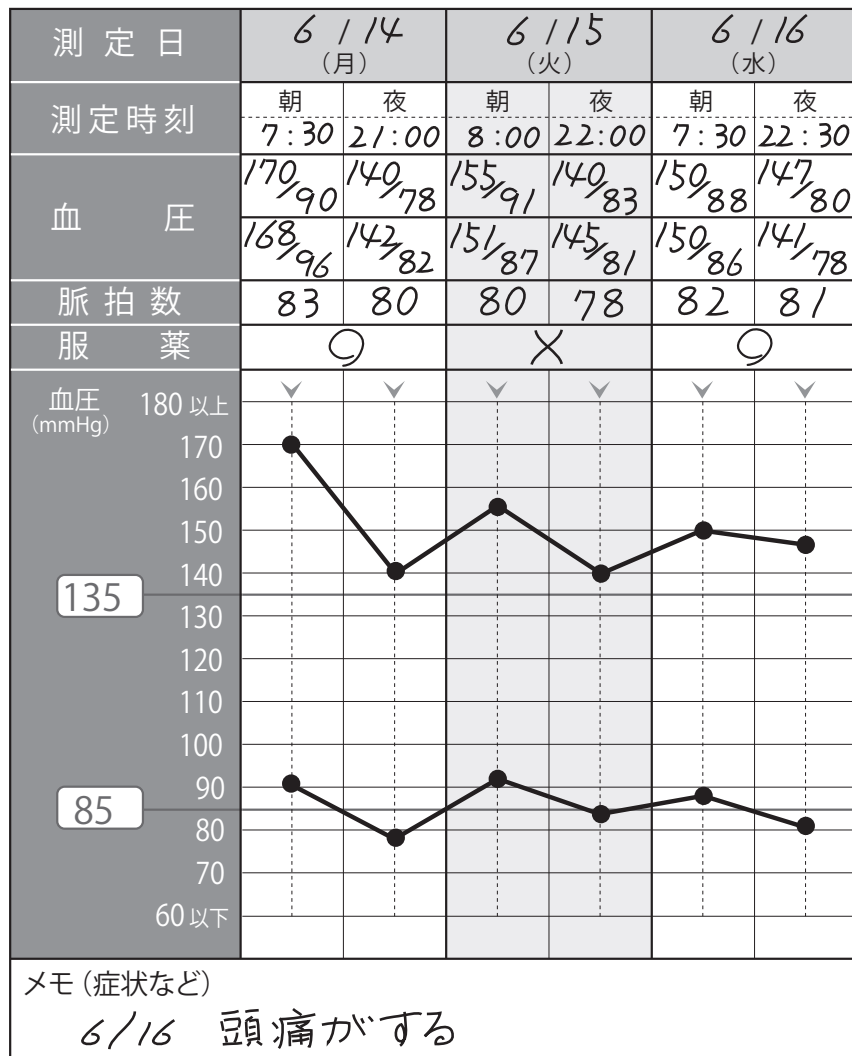


血圧記録表 (降圧剤を服用されている方へ)

記入例

年 月



血圧測定のポイント

- 上腕で測るタイプの血圧計を使いましょう。
- 朝と夜にそれぞれ原則2回ずつ測定しましょう。
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
夜：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定しましょう。

血圧を線で結んでグラフにすると
変化がわかりやすくなります。

※血圧を2回測定した場合は、平均値をグラフにして下さい。

※家庭で測定した血圧が「135/85mmHg 以上」の場合は、
高血圧とされています。

血圧記録表 (降圧剤を服用されている方へ)

年 月

測定日	/ (月)		/ (火)		/ (水)		/ (木)		/ (金)		/ (土)		/ (日)	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定時刻	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
血 圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
脈 拍 数														
服 薬														
血圧 (mmHg)	180以上	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
	170													
	160													
	150													
	140													
	135													
	130													
	120													
	110													
	100													
	90													
	85													
	80													
70														
60以下														
メモ (症状など)														