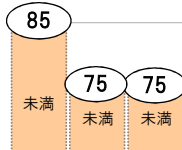
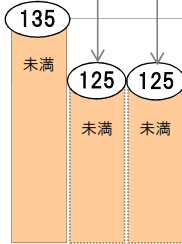


1週間分の血圧をご自宅で測って、記録してみてください。

*家庭血圧は朝夜2回、1機会に2回測定し、その平均値で判断します。
*4回以上の測定はやめましょう。

家庭血圧でみる
降圧目標

- 75歳以上の高齢者
- 脳血管・心血管未満の方(成人)
- 糖尿病・尿蛋白(+)の以上



高血圧治療ガイドライン
2019
日本高血圧学会

測定日	/		/		/		/		/		/		/		/		
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1回目	収縮期	164	136														
	拡張期	98	86														
2回目	収縮期																
	拡張期																
血圧値	Ⅲ度	180															
	高血圧	Ⅱ度	175														
		Ⅰ度	165														
	高血圧	Ⅰ度	160														
		Ⅰ度	155														
	血高	高	145														
		高	140														
	圧	高	135														
		高	130														
	値	高	125														
高		120															
Ⅲ度	Ⅲ度	115															
	Ⅲ度	110															
Ⅱ度	Ⅱ度	105															
	Ⅱ度	100															
Ⅰ度	Ⅰ度	95															
	Ⅰ度	90															
血高	高	85															
	高	80															
圧	高	75															
	高	70															
		(mmHg)															
体	重																
メ	モ																

記入例

