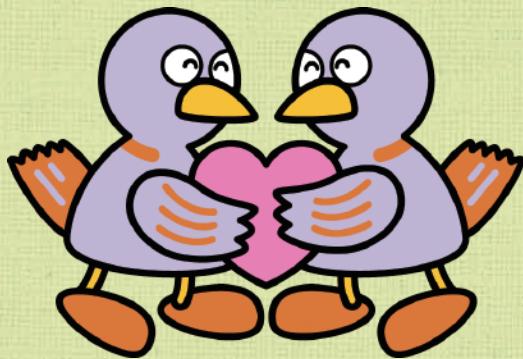


高血圧健康チェック手帳



埼玉県・埼玉県医師会

★血圧とは？ → 心臓が縮んで血液を押し出したり（収縮）、広がって血液が充満する（拡張）ポンプの作用によって血液が全身に送り出されています。血圧とはそのときに血管の壁にかかっている圧力のことをいいます。

最高血圧とは

心臓の収縮によって血液が押し出される時の血管圧

最低血圧とは

心臓が拡張して（血液が心臓に充満する）次に血液を押し出す準備をしているときの血管圧

○血圧はたえず変化しています

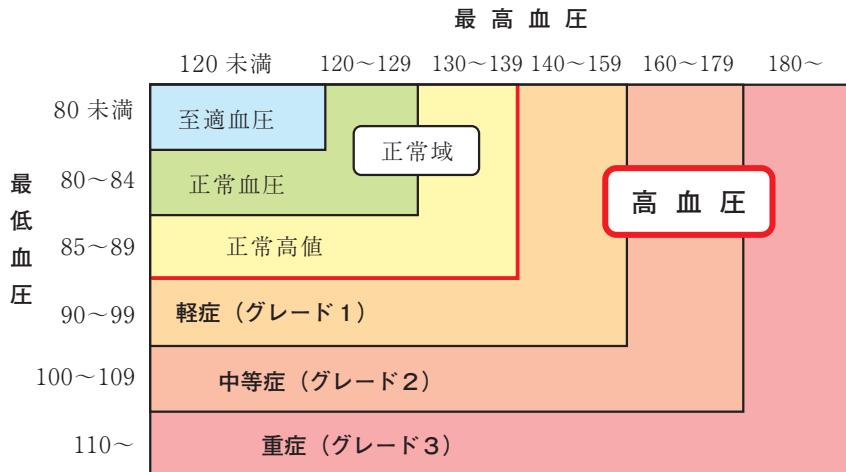
血液は人間の生命を維持するために全身の細胞へ酸素や栄養を供給し、老廃物などの回収をしているので、たえず流れていることが必要です。

体内では体調や精神の状態・気温の変化など環境に応じて血液の流れを維持する仕組みが変わるので、血液の圧力はたえず調整されています。

毎日血圧を測定し、記録をつけて自分の血圧を知っておくことが大切です。

★あなたの血圧値は？

下の表にあてはめてみましょう



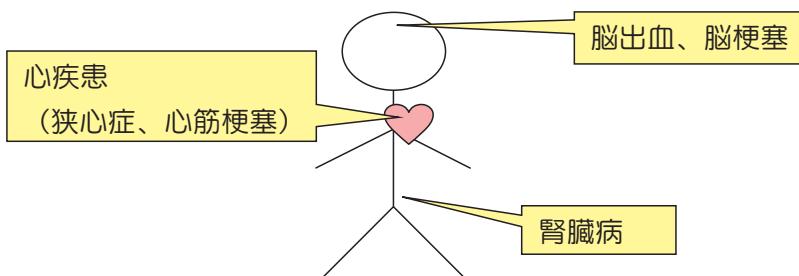
WHO(世界保健機構) ISH(国際高血圧学会)による高血圧に診断基準（1999）

最高血圧と最低血圧のグレードが異なる場合はグレードの重い方に属します。



高血圧と関係の深い病気

高血圧は、症状がなくても全身にいろいろな合併症を引き起こすことがあります。そのままにしておくと危険度が高くなります。



★血圧の測り方

- 毎日、なるべく同じ時間に測りましょう（起床後1時間以内がよい）
血圧は時間や環境によってたえず変化しています。なるべく毎日同じ時間、同じ状態で測るようにしましょう。
測る30分前から食事、運動、入浴、飲酒、喫煙等はやめて、排便・排尿をすませて、リラックスして測定しましょう。

●座って測りましょう

血圧は、心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測することが重要です。イスに腰掛けて、衣服のそでで上腕部を締めつけないように注意して測りましょう。



太りぎみ度チェック

BMI=体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
BMI

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満
30以上	高度肥満

★食生活

食べ方は？？

- 朝食をしっかりとりましょう
- ゆっくり良く噛んで食べましょう
- 腹八分目でやめましょう
- 夜食の習慣はほどほどに



★運動習慣

健康づくりのための適度な運動例（毎日行う場合の1日の運動時間）

ウォーキング（早歩きで）	25分
エアロビクス（軽いもの）	25分
自転車（1時間／18km）	25分
水泳（ゆっくり）	25分
ジョギング（120m／分）	25分

療養と血圧値の記録 療養状況と血圧値を毎日記録しましょう
 記入方法 ●食事・運動・休養を、できた○、まあまあ△、できなか
 った×、で記録しましょう

●血圧測定時の状況もあわせて記録して自分の血圧変動を
 知りましょう

記入例

年月日	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
測定時間	8:00	8:15	8:00	8:10	8:00	8:00	8:10	8:00
血圧	最高	146	150	148	150	146	143	138
	最低	92	95	96	100	91	90	90
血圧グラフ	220							
	210							
	200							
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	80							
	70							
	60							
	50							
療養	食事	○	○	×	×	○	○	×
	運動	○	○	×	×	○	○	○
	休養	○	○	○	○	○	○	○
1日にあ ったこと			か ぜ				宴 会	
服薬記録	○	○	○	○	○	○	○	○

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日						
測定時間						
血 圧	最高					
	最低					
血 圧 グ ラ フ		220	210	200	190	180
		170	160	150	140	130
		120	110	100	90	80
		70	60	50		
療 養	食事					
	運動					
	休養					
1 日にあ ったこと						
服薬記録						

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200	200	200	200	200	200	200
	190						
	180						
	170						
	160						
	150	150	150	150	150	150	150
	140						
	130						
	120						
	110						
	100	100	100	100	100	100	100
	90						
	80						
	70						
	60						
	50	50	50	50	50	50	50
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200	200	200	200	200	200	200
	190						
	180						
	170						
	160						
	150	150	150	150	150	150	150
	140						
	130						
	120						
	110						
	100	100	100	100	100	100	100
	90						
	80						
	70						
	60						
	50	50	50	50	50	50	50
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200	200	200	200	200	200	200
	190						
	180						
	170						
	160						
	150	150	150	150	150	150	150
	140						
	130						
	120						
	110						
	100	100	100	100	100	100	100
	90						
	80						
	70						
	60						
	50	50	50	50	50	50	50
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録 なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 压	最高						
	最低						
血 压 グ ラ フ	220						
	210						
	200	200	200	200	200	200	200
	190						
	180						
	170						
	160						
	150	150	150	150	150	150	150
	140						
	130						
	120						
	110						
	100	100	100	100	100	100	100
	90						
	80						
	70						
	60						
	50	50	50	50	50	50	50
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1 日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日							
測定時間							
血 圧	最高						
	最低						
血 圧 グ ラ フ	220						
	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						
療 養	食事						
	運動						
	休養						
1日にあ ったこと							
服薬記録							

療養と血圧値の記録

なるべく毎日同じ時間に！

年月日						
測定時間						
血 圧	最高					
	最低					
血 圧 グ ラ フ	220					
	210					
	200					
	190					
	180					
	170					
	160					
	150					
	140					
	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
療 養	食事					
	運動					
	休養					
1 日にあ ったこと						
服薬記録						

配布機関名