



血压管理手帳

監修：獨協医科大学内科学(循環器)教授 松岡 博昭



年 月 ~ 年 月

ごあいさつ

現在、日本には約3,300万人の高血圧患者がいると推定されています。これは成人人口の3分の1に相当します。

高血圧の治療には、生活習慣の改善や薬の服用が必要になりますが、それぞれの治療効果を知る上で、家庭血圧測定は有用な手段になります。本誌は、ご自身で血圧を測定・記録していただくための血圧管理手帳です。家庭血圧の正しいはかり方や記録方法の紹介に加え、近年注目が集まっている早朝高血圧について解説してあります。さらに毎日の血圧値を実際に記録していただけるように、血圧チェックシートをご用意しました。皆様の健康のために役立てていただければ幸いです。



高血圧とは？

長い間、血圧の高い状態が続くことによって、脳や心臓、血管などの臓器が痛んでいく全身性の病気です。外来での収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上が持続する場合を高血圧と呼んでいます。糖尿病もある場合は、外来での収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧80mmHg以上になったら治療を始めましょう。

目標血圧 (単位:mmHg)

高齢者	140/90mmHg 未満
若年・中年者	130/85mmHg 未満
糖尿病患者 腎障害患者	130/80mmHg 未満

収縮期血圧	心臓が縮んで血液を送り出し、血管の圧力が高くなったときの血圧
拡張期血圧	心臓が広がって血液を心臓に取り込み、血管の圧力が低くなったときの血圧

血圧は、医師のもとではかった値と、家庭ではかった値が違う場合もあります。家庭ではかった血圧を記録して、医師とよく相談しましょう。



正しい家庭血圧のはかり方

家庭血圧をはかりましょう

- 家庭血圧をはかると、あなたの健康状態に関するさまざまな情報が得られます。
- 脳卒中や心筋梗塞の予防のためにも、朝と晩に少なくとも1回ずつはかりましょう。
- 測定した血圧はすべて記録し、主治医と相談しましょう。



家庭血圧では
135/85mmHg以上
が高血圧とされています。
お薬の効き具合を確かめるためにも、家庭で血圧をはかるよう心がけましょう。

血圧のはかり方

- 上腕ではかるタイプの血圧計がより正確とされ、すすめられています。
- 腕帯が心臓の高さに来るよう、枕などを使って調節してください。

朝は

- 起きてから1時間以内
- 排尿を済ませてから
- 1～2分座って安静にしたあとに、はかります。
(食事をとる前やお薬を飲む前です)

夜は

- 就寝前に
- 1～2分座って安静にしたあとに、はかります。





早朝高血圧とは？

早朝に血圧が高くなっている状態のことです

血圧は、起床前から徐々に上昇し始めます。これは、体が目覚めるための準備を行うからです。高血圧の患者さんでは、とくに血圧が高くなりやすく、これを「早朝高血圧」と呼んでいます。



早朝高血圧は要注意！

脳卒中や心筋梗塞の引き金になる危険性があります

早朝は血管が破れたり、血栓ができやすい時間帯です。そのため早朝は、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病を起こしやすい時間帯といわれています。実際に、脳心血管病は早朝に多く発症し、この引き金になっているのが早朝高血圧とされています。

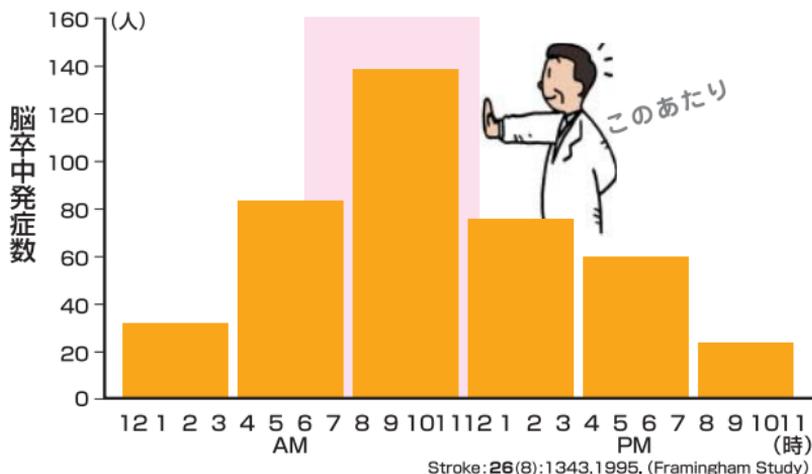
心筋梗塞の好発時間帯

心筋梗塞は覚醒直後に多く発症しています。



脳卒中の好発時間帯

疫学調査（「フラミンガム研究」）より、脳卒中も8:00～12:00に最も多く発症することが確認されています。





食事にも気を付けましょう

塩分は少なめ

塩分は1日10g以下、高血圧の人は6g以下を目標にします。ダシを濃くしたり香辛料や酢やレモンなどで味にアクセントをつけると減塩しやすくなります。



野菜・くだものを積極的に

ほうれん草などの緑黄色野菜やくだもの、キノコ類、海藻にはビタミンやミネラル、植物繊維が豊富です。積極的に摂取しましょう。



血圧チェックシートをつけましょう

まずは自分でできる健康管理から
高血圧の予防には生活習慣の改善が必要となります。それには日々の努力を積み重ねることが大切です。血圧はできれば毎日測定・記録しますが、出張などで測定できない日もありますので、あまり神経質にならず、できる日に測定するくらいの気持ちの方が長続きします。

長続きのコツ



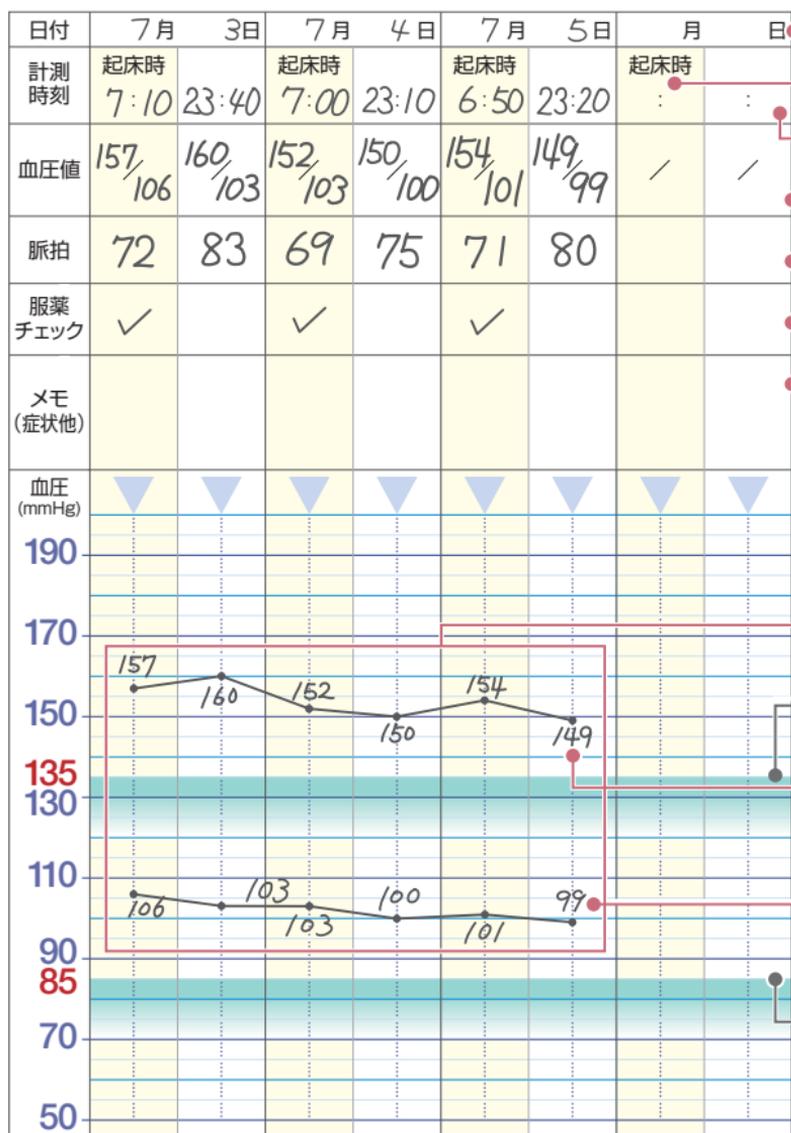
一度に多くのことに挑戦すると挫折しがちです。ひとつひとつ改善を試みましょう。

記録のつけ忘れがあっても気にしません。次回から記録すれば良いのです。

血圧値はばらつきやすいので、その時の記録だけで一喜一憂するのは禁物です。

血圧に低下傾向がみえたら、生活習慣の改善を続けていきましょう。

● 血圧チェックシートのつけ方



- 測定日を記入してください。
- 起床時に測定し、測定時刻を記入してください。
- 測定した時刻を記入してください。
- 測定した血圧値を記入してください。
- 測定時の脈拍を記入してください。
- 降圧薬をお飲みになったかどうかをチェックしてください。
- その他、症状がある場合などはここに記入してください。

- 線を引いてグラフ化すると変化が見やすくなります。
- 収縮期血圧（最高血圧）が135以上になったら高血圧です。

— あなたの収縮期血圧（最高血圧）
をご記入ください。

— あなたの拡張期血圧（最低血圧）
をご記入ください。

— 拡張期血圧（最低血圧）が
85以上になったら高血圧です。



日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
計測時刻	起床時	:	起床時	:	起床時	:	起床時	:
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
計測時刻	起床時 :	:	起床時 :	:	起床時 :	:
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

氏名	
住所(自宅)	
電話番号	
連絡先(緊急)	
勤務先	
電話番号	
血液型	

医療機関名	
科名	
医師名	
電話番号	



詳しくは、医師にご相談ください。

病・医院名