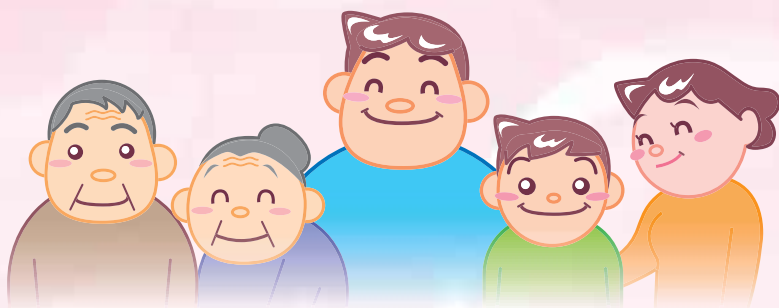


血圧手帳

日本ジェネリックの
降圧薬を服用される患者さまへ

あなたの**血圧**を
毎日チェックしましょう!



監修

介護老人保健施設 葵の園・川崎 顧問／千葉・柏リハビリテーション病院 顧問
(元国際医療福祉大学熱海病院内科 教授)

築山 久一郎 先生

はじめに

1. 血圧測定目的

血圧は、高血圧治療の根拠となります。しかし、日常生活のさまざまな要因(医療機関と家庭などの測定する環境、時間帯など)によって数値が異なります。家庭での血圧は医療機関で測定した血圧と同じか、それ以上に重要であることが分かってきました。

2. 治療目標値

日本高血圧学会の「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、家庭で測定した血圧が「135/85mmHg(最高血圧/最低血圧)」以上、医療機関で測定した血圧が「140/90mmHg(最高血圧/最低血圧)」以上を「高血圧」と定めています。家庭での血圧と医療機関(診察室)での血圧に差がある場合は、家庭での血圧による診断を優先としています。血圧についての治療目標値を下に示します。

降圧目標

診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
130/80未満	125/75未満

(日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より改変)

【あなたの降圧目標】

治療開始時の血圧値

最高血圧	最低血圧
mmHg	mmHg

目標血圧値

最高血圧	最低血圧
mmHg未満	mmHg未満

※目標血圧値は、年齢や糖尿病や心筋梗塞などの合併症の有無で異なります。
かかりつけ医に記入をお願いしましょう。

3. 血圧測定のポイント

① 毎日決まった時刻に測る

血圧は、1日の中でも変動するので、毎日朝と晩の1日2回、ほぼ同じ時刻に測定します。毎日同じ時刻に測定することで血圧の比較をすることができます。血圧は変動しやすいので、1回に原則2度測定して、平均の値を記入しましょう。1回に1度しか測定しなかった場合は、その値を記入してください。

② リラックスする

測定前にトイレをすませましょう。また、会話をせず、たばこを吸わずに測定し、飲食・入浴・運動の直後の測定はさけましょう。

③ 正しい姿勢で測る

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を、座って測定した値」が基準となります。

上腕部が心臓とだいたい同じ高さになるように調整し、カフ（圧迫帯）を上腕部に巻いて座って測定しましょう。なお、測定はいすに座り、安静1～2分後に行います。



生活上の注意

具体的な対策は、かかりつけ医の指導を受けましょう。

1. 食事療法

高血圧改善のための食事療法は、栄養バランスよく、食塩の摂取を抑え、食べ過ぎないこと（肥満の是正）がたいせつです。

塩分摂取は1日6g未満にしましょう。また、野菜や果物を積極的に食べ、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食べ物の摂取を控えましょう。



2. 運動療法

継続した適度な運動は、高血圧の改善に対し、効果が期待できます。また、適度な運動は、心臓や肺のはたらきを向上させて血液の循環をうながします。また効果は、血圧だけでなく、肥満や糖・脂質代謝異常症など生活習慣病全般に対しても良い影響をおよぼします。

3. 嗜好品

【たばこ】

喫煙は狭心症や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を促進し、一方では肺がんや喉頭がんを発生しやすくします。降圧薬を服用しても喫煙をしていれば、血圧が下がることによる利益を失ってしまいます。

【アルコール】

習慣的な大量の飲酒は血圧を上げるので、節酒を心がけましょう。ビールだと1日に中瓶1本、日本酒なら1日1合以下を目安にしましょう。女性は、この基準の約半分の量がすすめられています。



4. 降圧薬服用についての注意

- 生活習慣の改善を続けないと、降圧薬の効き目が低下します。服薬を開始し、血圧が安定しても生活習慣の注意を守ってください。
- かかりつけ医が指示した服薬時間を出来るだけ守ってください。
- 服薬は、水かぬるま湯を一口飲んでから行ってください。
- 降圧薬服用前になかった症状が服用後に生じた場合、副作用の可能性があるので自己判断しないでかかりつけ医もしくは薬剤師に相談してください。
- かかりつけ医以外の医師の治療を受ける場合、降圧薬を服用していることを話してください。

毎日忘れずに記入しましょう。

疑問点はメモ欄に記入して、
受診時に医師に相談して下さい。



記入例

日付		1/5		1/6		1/7	
受診日(✓)				✓			
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	
		6:00	11:00	6:00	10:00	6:00	
最高血圧 (収縮期)	1度目	160	170	165	170	160	
	2度目	150	160	165	160	160	
	平均血圧	155	165	165	165	160	
最低血圧 (拡張期)	1度目	100	105	95	100	95	
	2度目	95	95	90	100	90	
	平均血圧	97.5	100	92.5	100	92.5	
血圧 (mmHg)		210					
		200					
		190					
		180					
		170					
		160					
		150					
		140					
		130					
		120					
		110					
		100					
		90					
80							
70							
60							
50							
脈拍 (拍/分)	1度目	82	88	80	86	82	
	2度目	86	83	82	84	83	
体重(kg)		70		70.5			
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ					1.散歩した		

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／	
受診日(✓)							
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:
最高血圧 (収縮期)	1度目						
	2度目						
	平均血圧						
最低血圧 (拡張期)	1度目						
	2度目						
	平均血圧						
血 圧 (mmHg)	210						
	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
50							
脈拍 (拍／分)	1度目						
	2度目						
体重(kg)							
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ							

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

210
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

210
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

日付		／		／		／				
受診日(✓)										
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜			
		:	:	:	:	:	:			
最高血圧 (収縮期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
最低血圧 (拡張期)	1度目									
	2度目									
	平均血圧									
血 圧 (mmHg)	210									
	200									
	190									
	180									
	170									
	160									
	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
50										
脈拍 (拍／分)	1度目									
	2度目									
体重(kg)										
服薬状況		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ										

服薬状況の記入の仕方：服用した「○」、服用忘れ「×」
※「135」と「85」の赤線は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」で定められた家庭血圧における高血圧の診断基準値です。

[illegible]

お名前	
生年月日	年 月 日 (才)
住所	
電話番号	

医療機関名 連絡先