

< 血 圧 記 録 表 >

測 定 日		○月△日 (月)		月 日()		月 日()		月 日()		月 日()		月 日()		月 日()	
		起床時	就寝前	起床時	就寝前	起床時	就寝前	起床時	就寝前	起床時	就寝前	起床時	就寝前	起床時	就寝前
血 圧 値	収縮期	138	120												
	拡張期	84	80												
薬 (飲んだら○)															
体重 (kg)		65.8													
メモ		食べすぎた													

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

記入例

基準値
135 mmHg
(拡張期血圧)

基準値
85 mmHg
(収縮期血圧)

★135/85mmHg未満に下げましょう。ただし、糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。年齢や体の状況により目安が異なる場合がありますので、主治医とご相談ください。