

# 毎日の 血圧メモ



## このシートの使い方

このシートは血圧と脈拍を記録するシートです。  
1週間分2種類 (グラフの有無) と1ヵ月版の3種類があります。

### 目標血圧

ご自分の目標値を記載してください。成人が高血圧とされるのは上は135以上、下は85以上です。

### あなたの目標血圧を記入してください

※知らない場合は主治医に確認

収縮期血圧 (上の血圧)

145



mmHg

拡張期血圧 (下の血圧)

95



mmHg

記録開始日: 2024

### 朝と夜の血圧

2回分の血圧を記録できます。正しい測定方法、注意点などは「毎日の血圧測定」を御覧ください。

#### 測定のポイント

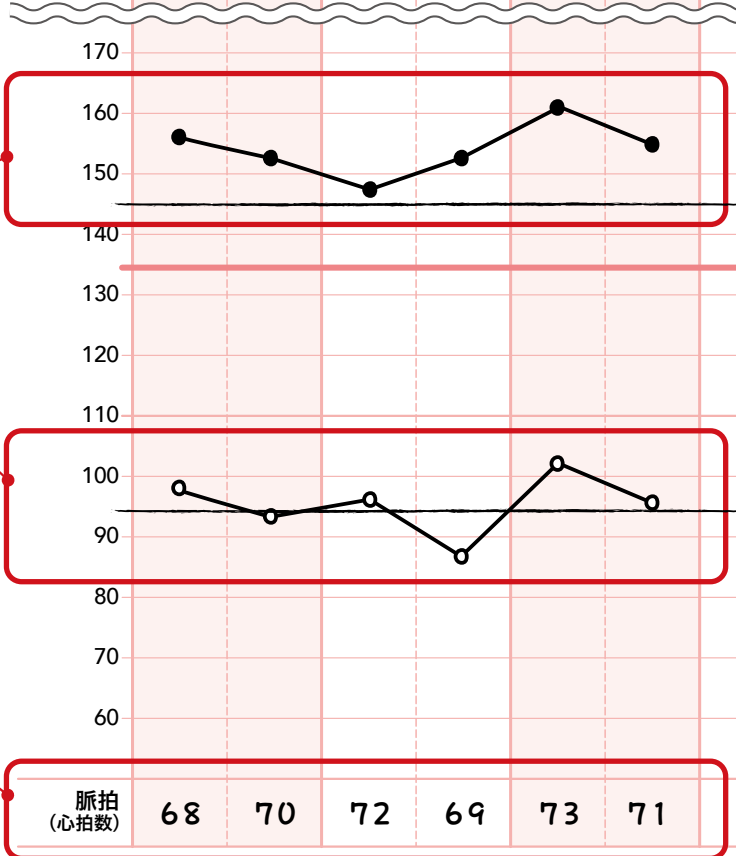
朝の血圧測定

- ・トイレを済ませる
- ・1~2分の安静後
- ・起床後一時間以内
- ・食前・服薬前

夜の血圧測定

- ・就寝前

測定日	3/14 (木)		3/15 (金)		3/16 (土)		朝
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
上の血圧	156	152	149	154	161	155	
下の血圧	99	93	97	88	102	97	



### 血圧のグラフ

上の血圧は「●」で、下の血圧は「○」でグラフを記入しましょう。  
目標血圧の線を引いておくと分かりやすいです。

### 脈拍

脈拍 (心拍数) の基準値は基準値は60~100回/分です。脈拍はリラックスすると下がり、緊張や興奮すると上がります。



みんなでつくり、これからの医療

with Kidney プロジェクト

運営

一般社団法人  
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>



<https://www.jinlab.jp/withkidney/>  
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

# 毎日の血圧メモ (1週間分)



## あなたの目標血圧 を記入してください

※知らない場合は主治医に確認

収縮期血圧 (上の血圧)



mmHg

拡張期血圧 (下の血圧)



mmHg

記録開始日: 年 月 日 ( )

測定日	/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
上の血圧														
下の血圧														
(mmHg) 220														
210														
200														
190														
180														
170														
160														
150														
140														
130														
120														
110														
100														
90														
80														
70														
60														
脈拍 (心拍数)														



みんなで作ろう、これからの医療

## with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人  
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

## じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

