血圧を正しく測りましょう！

～家庭血圧の測り方と見方～

使用する血圧計

上腕測定タイプ

正しい測定方法は？

朝	・起床後１時間以内
	・トイレに行ったあと
	・朝食前
	・降圧剤の服用前

夜	・寝る前
	・入浴や飲食の直後は避ける

測定回数は？

朝・夜それぞれ２回測定しましょう！

※家庭血圧は1機会につき2回測定し平均値を記録。
週5～7日間の平均が135/85mmHgを超える値の場合は、かかりつけ医にご相談ください。明らかに高値な場合は、すぐ医療機関に受診ください。

測定するときのポイント

①いすに座って１～２分たってから測定する
②薄手のシャツ１枚なら着たままでもOK
③カフは心臓と同じ高さで測定する

血圧管理目標値（参考）

★血圧管理目標値は、個別の状況により医師によって定められます。治療中の方は主治医にご確認ください。

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg 未満 （忍容性があれば130/80mmHg 未満）	135/85mmHg 未満（目安） （忍容性があれば125/75mmHg 未満）
糖尿病患者 CKD患者（蛋白尿陽性） 冠動脈疾患患者 脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） 抗血栓薬服薬中	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価） CKD患者（蛋白尿陰性）	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

〈高血圧治療ガイドライン2019、P53、日本高血圧学会より引用〉

家庭血圧の基準は、診察室血圧より低めなんだね！
高血圧治療ガイドラインでは、診察室血圧よりも家庭血圧を優先して高血圧の診断がされるようになりました。

血圧記録ノート

長浜市健康づくり
推進キャラクター

うまみちゃん
「うまみを利用して塩分－2g」が
キャッチフレーズ

記録期間
＿＿＿＿年
＿＿月～＿＿月

名前

長浜市

血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

仮面高血圧って知っていますか？

仮面高血圧とは？

病院など診察時は正常値なのに、家庭や職場で自己測定した場合に高血圧になることを言います。
患者・医師ともに高血圧であるという認識がないため、心筋梗塞などのリスクが高いと言われています。

仮面高血圧の分類

早朝高血圧

起床時間帯の血圧が高くなる。
【135/85mmHg以上】

ストレス性高血圧

昼間、職場のストレスや疲れ、喫煙などにより血圧が高くなる。
【135/85mmHg以上】

夜間高血圧

夜寝ている間に血圧が高くなる。
【120/70mmHg以上】

健診のときだけ、診察の時だけ血圧が高く、家庭血圧が低い場合は**『白衣高血圧』**といいます。
白衣高血圧は高血圧がない人と比べ、将来的に脳梗塞や脳出血、心臓病を起こす危険性が高いため注意深く経過
観察することが必要です。

受診の記録

月　日	医療機関名	医師名	内容（先生との会話や薬など）
（例） 1月25日	ウェルクリニック	長浜 先生	塩分を減らすように 薬：アムロジピン

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例） 1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								

血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								

血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								

血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								

血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								

血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								