

血圧をはかろう！

例																																		
日付	4/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧値 (mmHg)																																		
220																																		
210																																		
200																																		
190																																		
180																																		
170																																		
160																																		
150																																		
140																																		
130																																		
120																																		
110																																		
100																																		
90																																		
80																																		
70																																		
60																																		
50																																		
服薬の有無	○																																	
生活状況 (例) ・徹夜明け ・風邪気味 ・飲み会 ・休肝日 など																																		

- ・測定のタイミング ① 朝 … 起床後1時間以内、朝食前、服薬前
② 夕 … 就寝前
- ・トイレを済ませて、1～2分椅子に座ってから測定しましょう。
- ・血圧が上（収縮期）が125以上、または下（拡張期）が80以上

