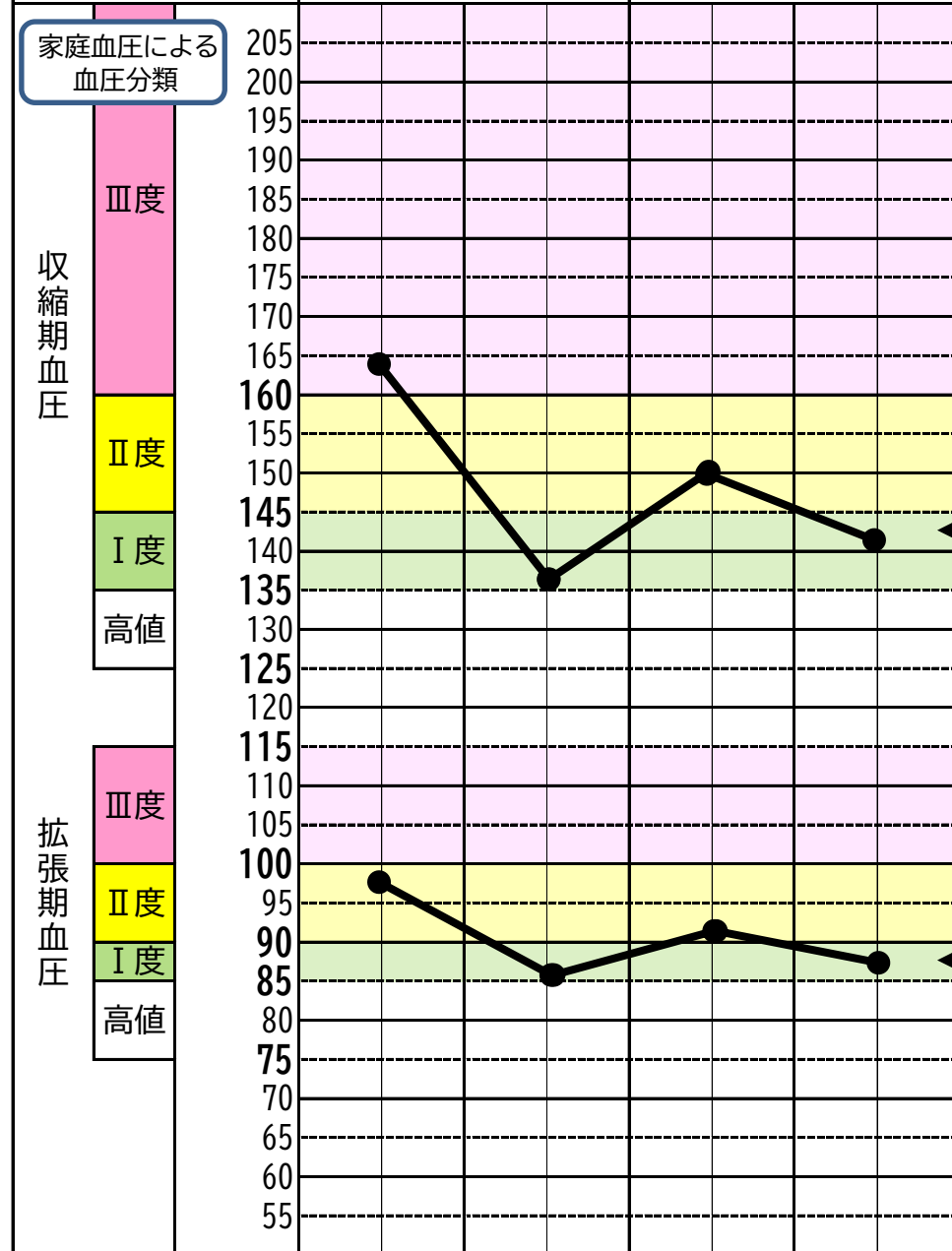


血圧記録シート

記入例

日付	9 / 1		9 / 2		
時刻	朝	夜	朝	夜	
	7:10	23:40	7:30	0:10	
血圧 (mmHg)	収縮期	164	136	150	142
	拡張期	98	86	92	88
脈拍	75	66	71	68	
服薬チェック					

メモ 朝に頭痛 寝不足



- ① 日付を記入
- ② 朝と夜に測定し、時刻を記入
- ③ 収縮期血圧と拡張期血圧を記入
- ④ 脈拍を記入
- ⑤ 血圧を下げる薬を使用している場合、内服後にチェック✓を記入
- ⑥ 体調など、特記事項を記入



血圧の測り方

- 朝 起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前、1～2分椅子に座ってから測定
- 夜 就寝前、1～2分椅子に座ってから測定

- ⑦ 収縮期血圧を点で記入し、線をつなげる
- ⑧ 拡張期血圧を点で記入し、線をつなげる

血圧記録シート

(年)

日付		/		/		/		/		/		/		/	
時刻		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
		:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
血圧値 (mmHg)	収縮期														
	拡張期														
脈拍															
服薬チェック															
メモ															
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px; width: fit-content;">家庭血圧による 血圧分類</div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="background-color: #ff99cc; padding: 5px; margin-bottom: 2px;">Ⅲ度</div> <div style="background-color: #ffff99; padding: 5px; margin-bottom: 2px;">Ⅱ度</div> <div style="background-color: #99ff99; padding: 5px; margin-bottom: 2px;">Ⅰ度</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">高値</div> <div style="background-color: #ff99cc; padding: 5px; margin-bottom: 2px;">Ⅲ度</div> <div style="background-color: #ffff99; padding: 5px; margin-bottom: 2px;">Ⅱ度</div> <div style="background-color: #99ff99; padding: 5px; margin-bottom: 2px;">Ⅰ度</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">高値</div> </div>	205														
	200														
	195														
	190														
	185														
	180														
	175														
	170														
	165														
	160														
	155														
	150														
	145														
	140														
	135														
	130														
	125														
	120														
	115														
	110														
105															
100															
95															
90															
85															
80															
75															
70															
65															
60															
55															