

血压手帳

Blood pressure notebook



大濠内科

Name



現状の記録と目標

	現在の状況	目標
記録日	年 月 日	年 月 日
体重	kg	kg
食事の状況	塩分 g	塩分 g
	エネルギー kcal/日	エネルギー kcal/日
	タンパク質 g/日	タンパク質 g/日
	カリウム mg/日	カリウム mg/日
	水分量 mL/日	水分量 mL/日
運動		
血圧(mmHg)	/	/
脈拍数		
服薬		
アルコール		
喫煙		

目標

- ◆BMI 22~25
- ◆塩分 6g以下
- ◆エネルギー 男性:2200~3000kcal 女性:1400~2000kcal
- ◆たんぱく質 男性:60~65g 女性:50g
- ◆カリウム 男性:3000mg 女性:2600mg以上
- ◆水分量 体重kg×35mL
- ◆運動 30分 3~4回/週
- ◆血圧 125/75mmHg未満
- ◆脈拍 60~100回/分
- ◆純アルコール量 男性:40g以下 女性:20g以下
- ◆禁煙

血圧測定の方法



起床後1時間以内
排尿後
朝の服薬前
朝食前














就寝前
アルコールを飲んだ後は血圧は下がります
飲酒前に測定しましょう

- ・上腕血圧計を使いましょう
- ・静かで適度な室温にしましょう
- ・1,2分安静にしましょう
- ・測定前に喫煙・酒・カフェインの摂取はしないようにしましょう
- ・カフの位置は心臓の高さにしましょう
- ・足は組まずリラックスした状態で椅子に座りましょう
- ・朝と夜 できれば2回ずつ測定しましょう



























		診察室血圧	家庭血圧
目標血圧	正常血圧	120/80 mmHg未満	115/75 mmHg未満
	75歳未満	130/80 mmHg未満	125/75 mmHg未満
	75歳以上	140/90 mmHg未満	135/85 mmHg未満




月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				

月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				









月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				









月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				









月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				


月			1回目	2回目
日 Mon		 	/	/
		 	/	/
日 Tue		 	/	/
		 	/	/
日 Wed		 	/	/
		 	/	/
日 Thu		 	/	/
		 	/	/
日 Fri		 	/	/
		 	/	/
日 Sat		 	/	/
		 	/	/
日 Sun		 	/	/
		 	/	/

月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				

月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				

月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				

月			1回目	2回目
日 Mon			/	/
				
日 Tue			/	/
				
日 Wed			/	/
				
日 Thu			/	/
				
日 Fri			/	/
				
日 Sat			/	/
				
日 Sun			/	/
				
日 Sun			/	/
				

月			1回目	2回目
日 Mon		 	/	/
		 	/	/
日 Tue		 	/	/
		 	/	/
日 Wed		 	/	/
		 	/	/
日 Thu		 	/	/
		 	/	/
日 Fri		 	/	/
		 	/	/
日 Sat		 	/	/
		 	/	/
日 Sun		 	/	/
		 	/	/

Life's Essential 8+1



Sleep

睡眠
1日7~8時間
寝るようにしましょう
22~23時に寝るのがbest



Blood pressure

家庭血圧は
115/75にしましょう

減塩
運動
睡眠



Meal

野菜/果物/魚
バランスよく摂りましょう

野菜 350g以上
果物 200g



Teeth

3ヶ月に1度
メンテナンスしましょう

歯石除去
歯周病予防



Lipid

脂質の多い食品は
控えましょう

お菓子ほどほどに



Smoke

禁煙しましょう

Fight!!



Motion

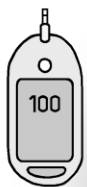
運動しましょう

有酸素運動 150分/週



Body weight

BMI 22~25を
目標にしましょう



Blood sugar

血糖値を安定
させましょう

腹八分
規則正しく
よく噛んで



大濠内科

Stay healthy

