

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


- ・上腕血圧計を用いましょう
- ・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 | 🌙 |  | / | / |
| | |  | | |




| 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 | 🌙 |  | / | / |
| | |  | | |





| 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 | 🌙 |  | / | / |
| | |  | | |




| 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 | 🌙 |  | / | / |
| | |  | | |

| 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 | 🌙 |  | / | / |
| | |  | | |

| 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 | 🌙 |  | / | / |
| | |  | | |

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

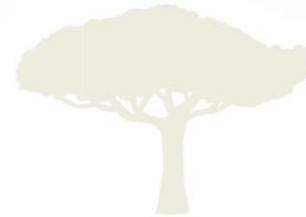
野菜 350g以上
果物 200g



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



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



Body weight

BMI 22~25を
目標にしましょう



大濠内科

Stay healthy

