血圧チェックシート

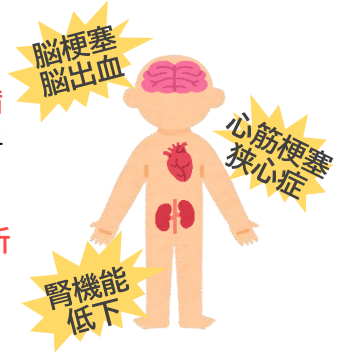
【使い方】
- 血圧測定結果の記録にご活用ください。(4週分の結果が記録できます。)
- 測定時は、朝(食前・服薬前、排尿後)と夜(就寝前)の2回、座って測ります。

測定日	朝			夜			メモ
	測定時間	血圧値(mmHg)	脈拍/分	測定時間	血圧値(mmHg)	脈拍/分	今日の体調や運動、食事などで気がついたことをメモできる欄です
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			
／	：			：			

【本シートの参考資料】eヘルスネット(厚生労働省)

高血圧とは？

- 高血圧は、喫煙と並んで、**日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響**する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずにすむと推計されています。
- 高血圧の状態が続くと、**身体のさまざまな場所の血管壁がダメージ**を受け、脳卒中や心疾患、腎機能低下などにつながります。



高血圧の診断基準は？

- 診察室での収縮期血圧(最大血圧)が**140mmHg以上**、または拡張期血圧(最小血圧)が**90mmHg以上**の場合を高血圧と診断します。
- また自宅で測る家庭血圧の場合は、診察室よりも5mmHg低い基準が用いられます。

血圧値の分類(単位:mmHg)	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120以下かつ80以下		115以下かつ75以下	
正常高値血圧	120～129以下かつ80以下		115～124以下かつ75以下	
高値血圧	130～139かつ/または80～89		125～134かつ/または75～84	
Ⅰ度高血圧	140～159かつ/または90～99		135～144かつ/または85～89	
Ⅱ度高血圧	160～179かつ/または100～109		145～159かつ/または90～99	
Ⅲ度高血圧	180以上かつ/または110以上		160以上かつ/または100以上	
(孤立性)収縮期高血圧	140以上かつ90以下		135以上かつ85以下	

高血圧の予防や改善に大切なことは？

減塩 高血圧予防に最も大切なのは減塩です☺

麺類の汁は残す

調味料のつけすぎ
かけすぎに注意する

減塩調味料やだし、
酸味・香辛料を活用する

食事量

食事の量そのものを
八分目程度にして減塩

節酒

ビール
500ml程度

日本酒
1合程度

お酒は純アルコール量で1日あたり
20g程度まで(女性はこの半分)

宮城県気仙沼保健所