

家庭血圧 記録シート

家庭血圧の正しい測り方

測定時間

1. 朝の測定

- 起きてから1時間以内に
- 排尿を済ませ
- 食事や服薬前に測ります。

2. 夜の測定

就寝前に測ります。



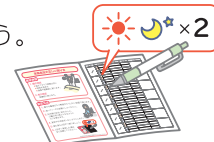
測定方法

1. 静かな暑過ぎたり寒過ぎたりしない部屋で測ります。
2. 椅子に脚を組まずに座って1~2分安静にしてください。
3. 利き腕の反対、肘の少し上、心臓と同じ高さとなるようにカフを巻きます。
4. 測定中は会話をしないようにします。
5. 朝も夜も2回ずつ測りましょう。



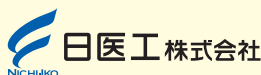
6. 2回ずつ測定した値は全て記録してください。

(測定の前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は) しないでください。



お名前:

年 月 日 ~ 年 月 日



家庭血圧記録シート

測定方法 測定の前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取はしないでください。
椅子に脚を組まずに座って1~2分安静にしてください。
測定中は会話をしないようにします。

朝も夜も2回ずつ測りましょう。

1. 朝の測定 起きてから1時間以内に排尿を済ませ食事や服薬前に測ります。
2. 夜の測定 就寝前に測ります。

日付	測定時刻	血圧値	脈拍	メモ
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	

日付	測定時刻	血圧値	脈拍	メモ
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	
/	朝	:/	/	
	夜	:/	/	