血圧管理手帳

1. 毎日記録することが大切です
2. 毎日、同じ時間に測定しましょう
3. いつも同じ姿勢で座って測りましょう
4. 腕が出やすい服装で測りましょう
5. 数分間安静にして測りましょう
6. カフはひじの少し上、心臓の高さに巻きましょう

＊受診時に、かかりつけ医に持参して、見てもらいましょう

血圧の記録期間

＿＿＿年＿＿月＿＿日～

＿＿＿年＿＿月＿＿日

山口大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター

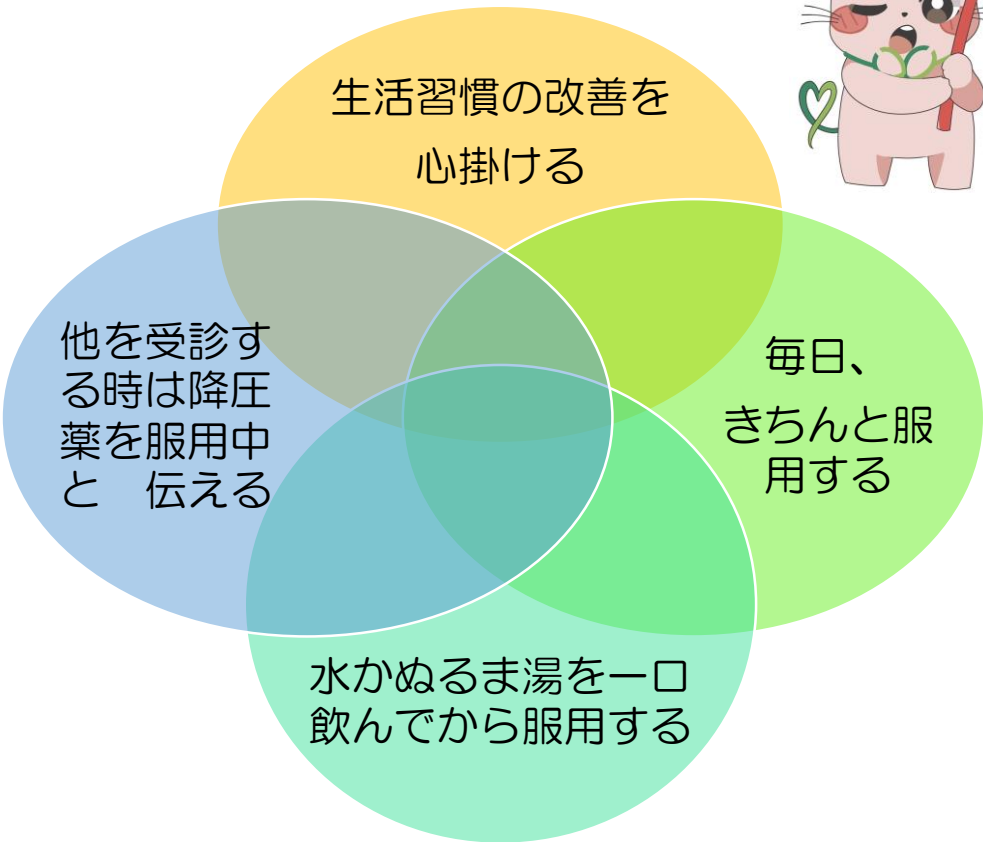
血圧が高いと、危険です

・高血圧では常に血管に圧力がかかり、血管が障害されます。その結果、動脈硬化が起こり、血圧はさらに高くなり、狭心症や心筋梗塞、脳出血・脳梗塞などの危険が高まります。

家庭血圧を測定して、健康管理に役立てましょう

降圧薬の服用ポイント

- 降圧薬を服用し始めると薬に頼り、食事療法や運動療法がおろそかになりがちです。
- 降圧薬を服用しても生活習慣の改善は必要です。



血圧を測定するのに
ふさわしい環境

- 静かで適当な室温の場所
- 背もたれ付きの椅子に足を組まずに座って１～２分安静にしてから測定しましょう
- 会話は控えましょう

測定方法について追加の注意事項
（特にあなたに気を付けてほしいこと）

目標の家庭血圧値

最高血圧／最低血圧

＿＿＿＿＿＿＿／＿＿＿＿＿＿＿mmHg

＿＿＿＿月　　家庭での血圧値

月／日	朝		夜		メモ
	血圧	脈拍	血圧	脈拍	
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

朝と夜のそれぞれの血圧を測りましょう

月／日	朝		夜		メモ
	血圧	脈拍	血圧	脈拍	
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

＿＿＿＿月　　家庭での血圧値

月／日	朝 血圧	朝 脈拍	夜 血圧	夜 脈拍	メモ
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

朝と夜のそれぞれの血圧を測りましょう

月／日	朝		夜		メモ
	血圧	脈拍	血圧	脈拍	
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

＿＿＿＿月　　家庭での血圧値

月／日	朝 血圧	朝 脈拍	夜 血圧	夜 脈拍	メモ
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

朝と夜のそれぞれの血圧を測りましょう

月／日	朝		夜		メモ
	血圧	脈拍	血圧	脈拍	
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

＿＿＿＿月　　家庭での血圧値

月／日	朝 血圧	朝 脈拍	夜 血圧	夜 脈拍	メモ
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

朝と夜のそれぞれの血圧を測りましょう

月／日	朝		夜		メモ
	血圧	脈拍	血圧	脈拍	
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		
／	／		／		

脳卒中で入院した方・ご家族にお伝えしたいこと

WEB版

二次元コードを読み取って、動画で脳卒中を学びましょう!!

みなさんの疑問点に、
スタッフが分かりやすくお答えします

【注意】PDF上でURLをクリックしても動画サイトにアクセスできない場合があります。その場合は、URLをコピーして直接貼り付けてアクセスするなどの対応をお願いします。

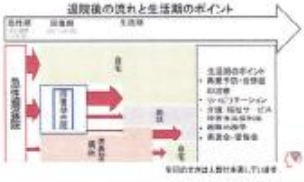
第1部 脳卒中の治療が始まりました

～急性期病院入院時にお伝えしたいこと～

脳卒中の怖さ、脳卒中の予防について解説します。また、急性期病院での治療や処置、医療スタッフを紹介します。さらにリハビリテーションや入院中の注意点についてもお話しします。

https://youtu.be/40rN0ZoFGnA

第2部 脳卒中の治療、次の段階です

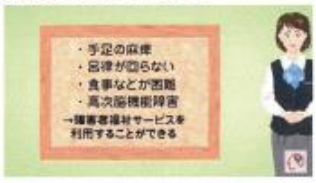


～急性期病院退院時にお伝えしたいこと～

緊急で入院された病院（急性期病院）や他の病院（リハビリテーション病院など）の役割についてお話しします。また、転院先を探す際のサポートについてもお話しします。

https://youtu.be/hKI8r2FJY7Q

第3部 自宅退院に向けて



～退院時にお伝えしたいこと～

相談窓口、リハビリテーション、障害がある方への支援制度、復職・復学、患者会・家族会など、退院して自宅に戻る際に役立つ情報と、退院後の生活や職場復帰についてお伝えします。

https://youtu.be/rkBl1bknAkg

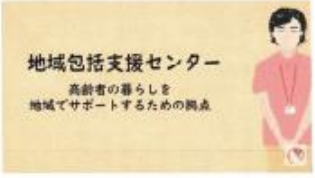
第4部 自宅での心得

～退院してからも再発予防を～

脳卒中は再発する可能性がある病気です。退院後、再発予防のために気をつけること、再発のサインとその際の対応（ACT FAST、アクト・ファスト）についてお伝えします。

https://youtu.be/ELi5UPij-_I

第5部 続・自宅での心得



～介護の準備をしよう～

退院後、自宅で日常生活を始めるに当たって、介護保険を利用する方法や相談窓口についてお伝えします。また治療や介護を継続するために知っておくことをお話しします。

https://youtu.be/w-VczG5M7TY

＊この動画は、厚生労働省2021年度「循環器病に関する普及啓発事業委託費」によって制作されたものです。

「本動画のダウンロードは日本脳卒中学会ホームページからできます（https://www.jsts.gr.jp/common/response.html）」

あなたの体調に関する情報を
書き留めておきましょう

氏　名

住　所

生年月日

かかりつけ医

内服中の血圧に関する薬

2025年3月作成

山口大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター