

# 血圧日記

## バーチカルタイプ

監修：特定非営利活動法人 日本高血圧協会

血圧は日常生活における行動や心情の影響を受け、変化することが知られています。

この日記を用いて、家庭血圧値とともに、その背景に何があったのかなどを医療関係者にお伝えください。

血圧値の管理に加え、手帳や日記としてもご活用ください。



武田薬品工業株式会社

### 記入例

10 月 降圧目標値： 135 / 85

	曜日	今日の振り返り	朝の血圧	晩の血圧
記入例	月	バスではなく、徒歩で出社した。	142 / 92	138 / 88
1	月	バスではなく、徒歩で出社した。	142 / 92	138 / 88
2	火	同窓会でお酒を飲みすぎた。	149 / 96	136 / 81
3	水	早く帰宅でき、映画を観に行った。	143 / 92	130 / 80
4	木	朝の服薬を忘れた。	141 / 91	130 / 76
5	金	夜遅くにラーメンを食べて帰った。	148 / 98	139 / 90
6			/	/
7			/	/
8			/	/
9			/	/
10			/	/
11			/	/
12			/	/
13			/	/
14			/	/
15			/	/

#### 医療スタッフ記入欄

職種	日付	コメント
例：薬剤師	10 / 5	少しお薬が残っていたようですね。調整しました。

医療機関名

月 降圧目標値： /

今月の目標：

	曜日	今日の振り返り	朝の血圧	晩の血圧
記入例	月	バスではなく、徒歩で出社した。	142 / 92	138 / 88
1			/	/
2			/	/
3			/	/
4			/	/
5			/	/
6			/	/
7			/	/
8			/	/
9			/	/
10			/	/
11			/	/
12			/	/
13			/	/
14			/	/
15			/	/

	曜日	今日の振り返り	朝の血圧	晩の血圧
16			/	/
17			/	/
18			/	/
19			/	/
20			/	/
21			/	/
22			/	/
23			/	/
24			/	/
25			/	/
26			/	/
27			/	/
28			/	/
29			/	/
30			/	/
31			/	/

平均値	/	/
-----	---	---

医療スタッフ記入欄

職種	日付	コメント
例：薬剤師	10 / 5	少しお薬が残っていたようですね。調整しました。

職種	日付	コメント