



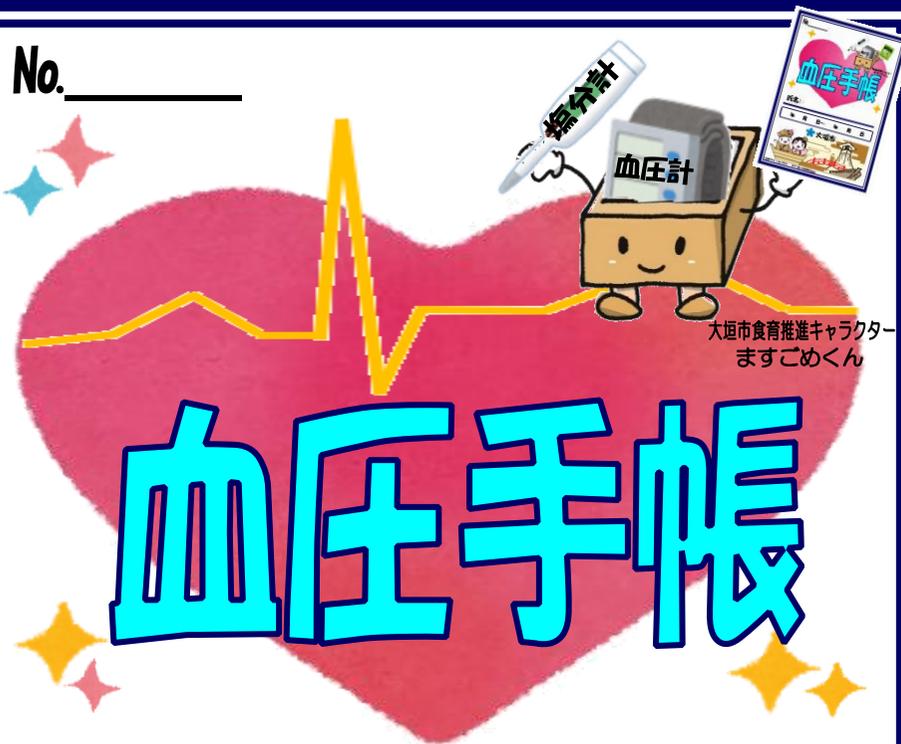
大垣市保健センター

〒503-0903

大垣市東外側町2丁目24番地

☎(0584)75-2322

No. _____



大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

氏名: _____

年 月 日 ~ 年 月 日



大垣市マスコットキャラクター おがっきい&おあむちゃん

高血圧はほうっておくと、**危険**です！

血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。高血圧と深い関係にある臓器に腎臓があります。腎臓の病気から高血圧を発症したり、高血圧が腎臓病に悪影響を及ぼしたりします。高血圧の患者さんの30%が腎障害を合併されていることが報告されています。



血圧を毎日測りましょう

血圧は、病院で測ると緊張して高い数値が出たり、反対に家では測るより低い数値になるなど、病院に行ったときとでは異なった数値になることがあります。また、測る時間や環境によっても血圧は変化します。毎日朝晩同じ時間、同じ環境で測定するようにしましょう。日常の血圧を記録しておくことが重要なのです。

血圧手帳の作り方

- ①印刷した面を外側にして半分に折る。
- ②「高血圧はほうっておくと、**危険**です！」を一番上にして右側に折った側がくるように重ね、表紙で包むようにし、端をホチキスなどで綴じる。



5月	17日	18日	19日	日	日	記入例
曜日	月	火	水			
血圧	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	
(mmHg)						
210						
200						
190						
180						
170						
160						
150						
140	133	137	142	139	133	点を線で結んで折れ線グラフにしましょう
130					132	
120						
110						
100	93	90	91	93	93	血圧(上/下)を朝と夜に記録しましょう
90					86	
80						
70						
60						
50						
血圧(朝)	133	142	133			健康状態やその日の行動、自覚症状など気がついたことがあれば記入しましょう。
	93	91	93			
血圧(夜)	137	139	132			
	90	93	86			
メモ	朝ウォーキング1時間	寝不足	飲み会			

月	日	日	日	日	日	日	日
曜日							
血压	朝夜						
(mmHg)							
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血压(朝)							
血压(夜)							
メモ 							

月	日	日	日	日	日	日	日
曜日							
血压	朝夜						
(mmHg)							
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血压(朝)							
血压(夜)							
メモ 							

月	日	日	日	日	日	日	日
曜日							
血压	朝夜						
(mmHg)							
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血压(朝)							
血压(夜)							
メモ 							

月	日	日	日	日	日	日	日
曜日							
血压	朝夜						
(mmHg)							
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血压(朝)							
血压(夜)							
メモ 							

月	日	日	日	日	日	日	日
曜日							
血压	朝夜						
(mmHg)							
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血压(朝)							
血压(夜)							
メモ 							

月	日	日	日	日	日	日	日
曜日							
血压	朝夜						
(mmHg)							
210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							
血压(朝)							
血压(夜)							
メモ 							