

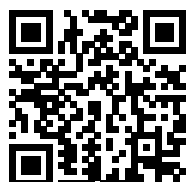
血圧手帳

お名前 _____
月 _____

目標（家庭血圧） _____
服用中のお薬 _____

朝：起床後1時間以内、トイレのあと、朝食と服薬の前に。 晩：寝る前に。
上腕式の血圧計を使い、座って1～2分落ち着いてから、1回に2度測って両方記入します。

日	朝					晩					メモ
	1回目		2回目		脈拍	1回目		2回目		脈拍	
	上	下	上	下		上	下	上	下		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											



手書きの記録が大変なら

QRコードからSnapSanaを入手。血圧計の画面を撮るだけで、数値を読み取って記録し、グラフにします。



180/120を超えたら：1分待って測り直し、それでも高ければすぐ医師に連絡してください。胸の痛み、息切れ、背中中の痛み、しびれ、脱力、見え方の変化、話しにくさがあれば119番へ。この用紙はご自身の記録用で、医療上の助言ではありません。