

# 家庭での自己測定で血圧をコントロールしましょう【記入例】

<測定のタイミング>

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）、1～2分安静後に測定

夜：就床前、1～2分安静後測定

測定日	朝				夜				コメント
	測定時刻	血圧値 (mmHg)		服薬	測定時刻	血圧値 (mmHg)		服薬	
		最高血圧	最低血圧			最高血圧	最低血圧		
1	7:30	153	88	○	23:00	136	86	×	飲み会があって薬を飲み忘れた
2	7:25	152	87	○	22:05	140	88	○	
3	7:40	150	88	○	21:45	146	90	○	
4	8:00	145	87	○	21:40	138	88	○	
5	8:35	140	85	×	21:20	148	86	○	頭痛がして朝、起きれなかった。
6	7:30	150	90	○	21:35	140	85	○	
7	7:25	153	88	○	21:32	142	90	○	
8	7:15	152	87	○	21:25	138	86	○	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									