

家庭での自己測定で血圧をコントロールしましょう

<測定タイミング>

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									
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									