

血圧手帳

氏名： _____ 様



上鶴間内科クリニック



上鶴間内科クリニック

院長 岩崎 拓也

〒252-0318 神奈川県相模原市南区上鶴間本町9丁目2-15 101号室

TEL 042-705-1975

診療時間

時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00- 12:30	●	●	●	●	●	○	-
14:00- 17:30	●	●	●	●	●	-	-

※土曜日は 9:00-13:00 です。日曜祝日は休診

※8:45から受付開始

※受診前の最新情報/WEB予約は、クリニック公式ホームページ
をご確認ください。

ホームページ



公式

YouTube



公式

instagram



WEBSITE

院長ブログ



この手帳の使い方



家庭で測った血圧は、診察室での血圧とあわせて治療方針を考えるうえで重要です。毎日の記録を診察時にお持ちください。

血圧測定は1日1回で構いません。まずは続けられる時間帯を決めて、できるだけ同じ条件で測定しましょう。体調の変化、服薬状況、気になる症状もあわせて残しておくことで診察に役立ちます。

血圧測定のポイント

1. 朝に測る場合：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前・朝食前、座って1-2分安静にしてから測定します。
2. 夜に測る場合：就寝前に、座って1-2分安静にしてから測定します。
3. 測定中は、会話をせず、足を組まず、腕帯を心臓の高さに合わせます。
4. 入浴直後・飲酒直後・運動直後は避けましょう。

減塩の工夫

汁物や麺類のスープは飲み干さない。しょうゆやソースは「かける」より「つける」。香味野菜、香辛料、酢やレモンなどを活用する。加工食品は栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する。

生活習慣

無理のない範囲で歩行などの有酸素運動を続ける。飲酒は適量を守る。喫煙している方は禁煙を検討する。十分な睡眠を確保し、寒暖差の大きい環境に注意する。

※胃機能や持病によっては、食事内容の調整が必要な場合があります。個別の目安は医師・管理栄養士にご相談ください。

当院の管理栄養士にもご相談いただけます

減塩の工夫、外食やコンビニの選び方、体重管理、毎日の食事の整え方など、気になることがあれば診療時にお気軽にお声がけください。または下記、公式LINEをご登録の上、直接管理栄養士へご連絡いただけます。生活に合わせて一緒に整理していきましょう。



血圧記録ページ 1

目次欄	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈拍	脈波	メモ
1/1	朝	・			○	
1/1	朝	・			○	
1/1	朝	・			○	
1/1	朝	・			○	
1/1	朝	・			○	
1/1	朝	・			○	
1/1	朝	・			○	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

血圧記録ページ 2

目録値	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録値	収縮期血圧	測定する時間等	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧 拡張期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

血圧記録ページ 1

目録種	収縮期血圧 拡張期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録値	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	
1/1	朝	・			□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

血圧記録ページ ⑤

目録値	収縮期血圧	測定する時間等	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	心電
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
/ /	時				□	
/ /	時				□	
/ /	時				□	
/ /	時				□	
/ /	時				□	
/ /	時				□	
/ /	時				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	収縮期血圧	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	メモ
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	採血結果 状態	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	心電
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数

目録種	採血結果 状態	測定する時間帯	脈波
		朝・昼・夜	あり・なし

日付	時間	上	下	脈波	脈波	心電
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	
1 月	・				□	

記入欄 上：収縮期血圧 下：拡張期血圧 脈拍：1分間の脈の数



続けられなきゃ

意味がない！

ホームページ



公式

YouTube



公式

X



公式

Instagram



@STL_CLINC

院長ブログ

