

血圧記録表

測定日		/		/		/		/		/		/	
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧値	収縮期												
	拡張期												
家庭血圧の血圧分類													
Ⅲ度	180												
	175												
	170												
	165												
	160												
Ⅱ度	155												
	150												
	145												
Ⅰ度	140												
	135												
高値 血圧	130												
	125												
収縮期	120												
	115												
	110												
Ⅲ度	105												
	100												
	95												
Ⅱ度	90												
	85												
Ⅰ度	85												
	80												
	75												
高値 血圧	80												
	75												
拡張期	70												
	65												
(mmHg)													
体重		kg		kg		kg		kg		kg		kg	
メモ													

※高血圧のⅠ～Ⅲ度は、高血圧の程度を示します。自覚症状がなくても、高血圧の程度が高ければ高いほど、血管が痛み、脳卒中・心臓病・腎臓病のリスクが増します。