

血圧記録表

大きな文字版・1週間分

お名前 _____ 期間 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

日付	☀ 朝（起きてから1時間以内）				🌙 夜（寝る前）			
	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍
月 日 ()								
月 日 ()								
月 日 ()								
月 日 ()								
月 日 ()								
月 日 ()								
月 日 ()								
平均 (1週間)								

☀ 朝の測り方：起きて1時間以内、トイレのあと、朝ごはん・お薬の前に。いすに座って1〜2分落ち着いてから。

🌙 夜の測り方：寝る直前に。お風呂やお酒の直後は避けましょう。腕の高さは心臓と同じくらいに。