

血圧記録表

服薬チェック付き・2週間分

お名前 _____

期間 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

日付	☀ 朝（起きて1時間以内・お薬の前）					☾ 夜（寝る前）				
	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍	服薬 飲んだら○	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍	服薬 飲んだら○
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
1週目平均										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
/ ()										
2週目平均										

☀ 測り方：朝は起きて1時間以内・トイレのあと・お薬を飲む前に。
夜は寝る直前に。いすに座って1〜2分落ち着いてから測りましょう。

✓服薬チェックの使い方：お薬を飲んだら「服薬」の欄に○をつけます。
飲み忘れ防止になり、診察時に先生へ服薬状況をそのまま伝えられます。