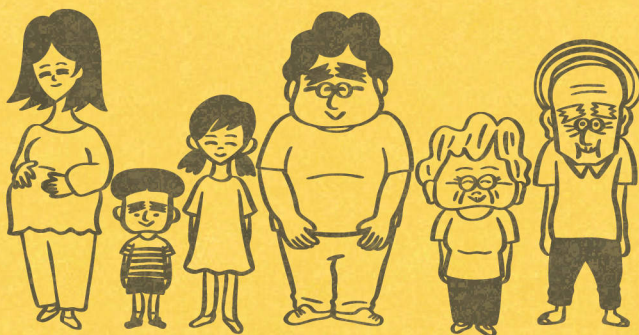


LET'S CHECK BLOOD PRESSURE

# 血圧を はかろう！

血圧は、健康のバロメーター  
まずは、自分の血圧を知ることからはじめよう



沖縄県医師会・沖縄県保健医療福祉事業団  
65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト  
『働き盛り世代の健康づくり』

血圧手帳を  
ダウンロードしよう！



# もくじ

- 1. 知ってほしい、高血圧のこと …………… P.01
- 2. 血圧をはかろう …………… P.02
- 3. 正しい血圧のはかり方 …………… P.04
- 4. 血圧手帳、記入のしかた …………… P.08
- 血圧を記入してみよう …………… P.09

よんなあ～よんなあ～  
毎日血圧はかって  
ちゃ～がんにゅ～！



じーまーみー先生  
沖縄県医師会  
キャラクター



わお  
沖縄県保健医療福祉事業団  
キャラクター

# 01

## 知ってほしい、 高血圧のこと

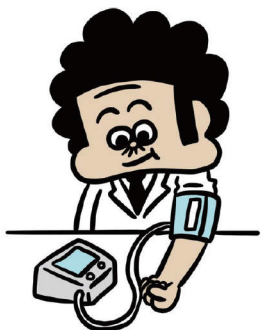
### ほうっておくと危険な高血圧

高血圧は、日本では4,300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか？

それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。適切に血圧を管理することでこれらの合併症の発症を減らすことができます。



### 血圧は毎日測り記録することが大切



血圧は、測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは早朝から昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。

血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するのではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。

# 02

## 血圧を はかろう！

### 血圧は環境によって変わる!?

血圧は、測定する環境によって結果が変わる場合があります。

病院・クリニック  
など診察室で測る

#### 診察室血圧



自宅で自分で測る

#### 家庭血圧



一般的に、家庭で測る血圧は、病院よりも低めになります。  
病院では診察時に緊張して血圧が上がるなどの理由が考えられます。

診察時のみ(白衣の前では)血圧が  
高くなる例を【**白衣高血圧**】と言い、  
健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場  
での血圧が高くなる例を【**仮面高血圧**】と言います。



「家庭血圧」は、慣れた自宅で、毎日安定した状態で測定できるので、  
より正確な血圧情報を得られます。

日本高血圧学会のガイドラインでは、  
血圧の基準値について、「診察室血圧」よりも「家庭血圧」を優先しています。

## 家庭血圧の正常値は!?

家庭血圧の基準値は、病院で測定するの血圧の基準値よりも  
低く設定されています。

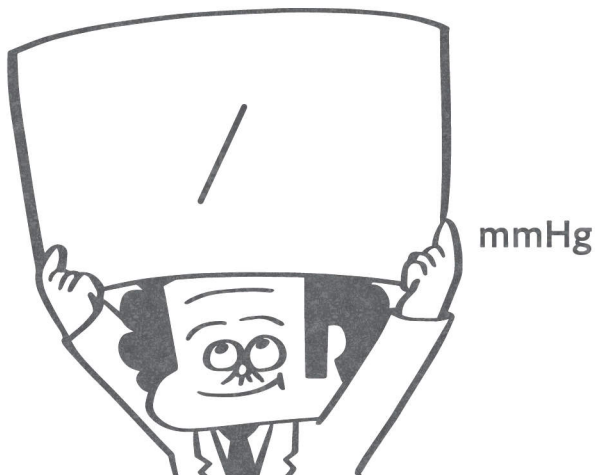
| 分類              | 診察室血圧   |                | 家庭血圧    |              |
|-----------------|---------|----------------|---------|--------------|
|                 | 収縮期血圧   | 拡張期血圧          | 収縮期血圧   | 拡張期血圧        |
| 正常血圧            | <120    | かつ <80         | <115    | かつ <75       |
| 正常高値血圧          | 120-129 | かつ <80         | 115-124 | かつ <75       |
| 高値血圧            | 130-139 | かつ/または 80-89   | 125-134 | かつ/または 75-84 |
| I度高値血圧          | 140-159 | かつ/または 90-99   | 135-144 | かつ/または 85-89 |
| II度高値血圧         | 160-179 | かつ/または 100-109 | 145-159 | かつ/または 90-99 |
| III度高値血圧        | ≥180    | かつ/または ≥110    | ≥160    | かつ/または ≥100  |
| (孤立性)<br>収縮期高血圧 | ≥140    | かつ <90         | ≥135    | かつ <85       |

出典：日本高血圧学会発行 一般向け『高血圧治療ガイドライン2019』解説冊子「高血圧の話」P6



血圧の目標値については  
ご自身だけで判断せず主治医にご相談ください。

目標値を決めよう!



# 03

## 正しい血圧のはかり方

はかる時のポイントは？

1日2回(朝と夜)測定しましょう。

朝

起きて1時間以内、  
朝ごはんを食べる前にはかりましょう。

夜

眠る前にはかりましょう。



トイレを  
すませてから



おくすりを  
飲む前に



ごはんを  
食べる前に



測定前にタバコ  
飲酒、カフェインは控える



静かで  
快適な環境



## 上腕式の自動血圧計の測り方

### カフの巻き方

- カフは直接巻く（薄手のシャツ1枚であれば可）
- 袖のたくし上げは、腕の血管を圧迫するのではない
- カフは、肘関節にかからないように



家庭で測った血圧値がいつも高い場合や、気になる症状がある場合は、必ず医師に相談しましょう。



### 座った姿勢で測ろう

#### 姿勢

背もたれのある椅子に座り背筋を伸ばす。前かがみや腹部を圧迫しない、足を組まない。

#### 安静

測定前に激しい運動や入浴を避け、1～2分程度は静かに座って心を落ち着かせましょう。

#### 測定中は

正確な測定値が得られなくなる可能性があるため、身体を動かしたり、話したり、かんだりしないようにしましょう。

#### 高さ

カフと心臓の位置を同じ高さに。  
(カフの位置が心臓よりも高い場合、測定値が低く出てしまい、逆に心臓よりも低い場合は、測定値が高くなってしまいます。)



## 手首式の自動血圧計の測り方

### カフの巻き方

- 手首の内側に血圧計の表示部がくるように
- 時計やアクセサリ類は外しておきましょう。
- 血圧計のベルトは、手首にぴったりと巻き付けますが、きつく締め付けすぎないように注意してください。指が1本入る程度の余裕があると良いでしょう。
- 袖口は邪魔にならないように、たくし上げておきましょう。ただし、きつく締め付けないように注意してください。



### 座った姿勢で測ろう

#### 姿勢

背もたれのある椅子に座り背筋を伸ばす。前かがみや腹部を圧迫しない、足を組まない。

#### 高さ

腕の肘をテーブルに置き、手のひらを上に向けます。手首を自然に伸ばし、手のひらが天井を向くように意識しましょう。

#### 測定中は

身体を傾けたり、ねじったりせず、正面を向いてリラックスしましょう。足を組まずに、両足を床につけましょう。





# 04

## 血圧手帳 記入のしかた

朝と夜それぞれ2回ずつはかって、1週間の平均を記入します。  
メモ欄には、生活に変化があったことを記入すると良いでしょう。

例

|      |     | 朝          |      | 夜          |      |              |
|------|-----|------------|------|------------|------|--------------|
| 月/日  |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ           |
| 2/16 | 1回目 | 146 / 94   | 80   | 139 / 88   | 80   | 飲酒           |
|      | 2回目 | 150 / 90   | 85   | 135 / 88   | 87   |              |
| 2/17 | 1回目 | 152 / 90   | 81   | 136 / 88   | 82   | 体重<br>60.8kg |
|      | 2回目 | 140 / 88   | 82   | 141 / 85   | 80   |              |
| 2/18 | 1回目 | 147 / 95   | 88   | 138 / 84   | 87   | <すり<br>開始    |
|      | 2回目 | 140 / 91   | 86   | 120 / 88   | 83   |              |
| 2/19 | 1回目 | 142 / 88   | 86   | 132 / 85   | 90   | 旅行           |
|      | 2回目 | 140 / 84   | 85   | 122 / 79   | 87   |              |
| 2/20 | 1回目 | 138 / 86   | 83   | 132 / 83   | 89   | 旅行           |
|      | 2回目 | 136 / 87   | 82   | 128 / 80   | 87   |              |
|      | 1   |            |      |            |      |              |

朝の平均

夜の平均

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 141 / 88 | 84 | 130 / 83 | 84 |
|----------|----|----------|----|

|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



朝

夜

| 月/日 |         | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
|-----|---------|------------|------|------------|------|----|
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|





|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



朝

夜

| 月/日 |         | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
|-----|---------|------------|------|------------|------|----|
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1<br>回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2<br>回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|



|     |     | 朝          |      | 夜          |      |    |
|-----|-----|------------|------|------------|------|----|
| 月/日 |     | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | 血圧<br>mmHg | 脈拍/分 | メモ |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |
| /   | 1回目 | /          |      | /          |      |    |
|     | 2回目 | /          |      | /          |      |    |

朝の平均

夜の平均

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| / |  | / |  |
|---|--|---|--|





発行：2024年12月

沖縄県医師会・沖縄県保健医療福祉事業団

65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト

『働き盛り世代の健康づくり』

監修：沖縄県医師会 常任理事／砂川博司

琉球大学保健管理センター 所長／崎間 敦