メモ

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

神奈川地区

① PDF（このページ）を印刷
② 印刷した面を外側にして半分に折る
③ 背をホチキスなどで綴じたら完成！

社会医療法人財団 石心会 川崎幸病院　社会医療法人財団 石心会 川崎幸クリニック　社会医療法人財団 石心会 第二川崎幸クリニック

© みんなの健康　2022.1.1

血圧手帳

氏　名

（監修）第二川崎幸クリニック　循環器内科医師　渡邉 直

高血圧のこと

監修
第二川崎幸クリニック
循環器内科医師
渡邉 直

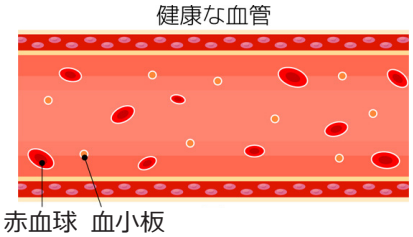
高血圧症

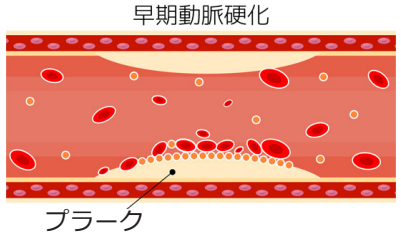
高血圧は日本人に最も多い病気です。
血圧の値が**上の血圧が 140mmHg 以上、下の血圧が 90mmHg 以上**の場合、あるいは両方を満たす場合、**高血圧**となります。このままにしておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などのいわゆる**血管病になる危険性**があります。

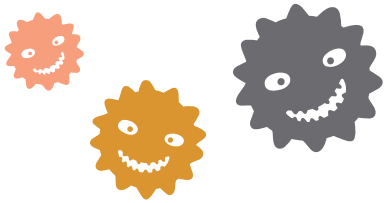
高血圧の原因は動脈硬化

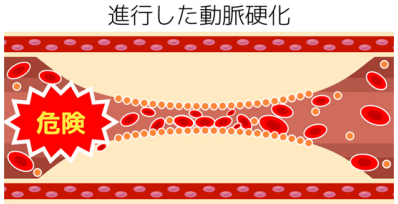
高血圧の原因の多くは動脈硬化です。動脈硬化は**血管が硬くなり、柔軟性がなくなっている状態**を指します。では、なぜ血管が固くなり、柔軟性がなくなるのでしょうか？

理由として、**動脈の内側にコレステロールなどの『ごみ（プラーク）』が付着すること**があげられます。
このプラークは血管壁内にも浸み込んでいき、浸み込んだ部分の血管壁は硬く、脆くなっていきます。そして動脈硬化が進むと血管を狭め、詰まりを起こすようになります。









血管の老化≒動脈硬化

動脈硬化の原因は加齢だけではありません。

遺伝的素因の影響もありますが、脂質異常症（血中コレステロールや中性脂肪の増加）や糖尿病などの生活習慣病、さらに肥満（メタボリックシンドローム）や喫煙、ストレスなども、動脈硬化を促す要因となることが分かっています。

動脈硬化の進展は生活習慣を正すことで抑止できる！

加齢とともに動脈硬化は進行してしまうものですが、**できるだけ早くから「生活習慣の改善」を意識して行うことで、予防効果は大きく上がります。**

動脈硬化予防には適度な運動が効果的です。**1 回 30 分程度のウォーキングや体操**を生活に取り入れてみましょう。特にウォーキングは、いつでも気軽に行なえますのでお薦めです。ただし、中高年の場合は、あまり激し過ぎる運動もまた、危険です。**無理のない運動を心がけましょう。**

現在、**糖尿病や高血圧の場合は、これらの病気をしっかり治療しましょう。**しっかり治療することで動脈硬化の進行を食い止めることにもなります。

生活習慣病予備軍の人は、肥満や運動不足、喫煙、過度の肉体的・精神的ストレスなどの**「生活習慣病の危険因子」を減らす努力をしましょう。脂質や塩分、糖質が多い食事を控えることも大切です。**

いつまでも元気で若々しい血管で過ごしたいですね。

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		

月

測定日	朝				夜				生活メモ（体温など）
	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	測定時間	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍 / 分	
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		
／			／				／		