

自己管理ノート



お名前：

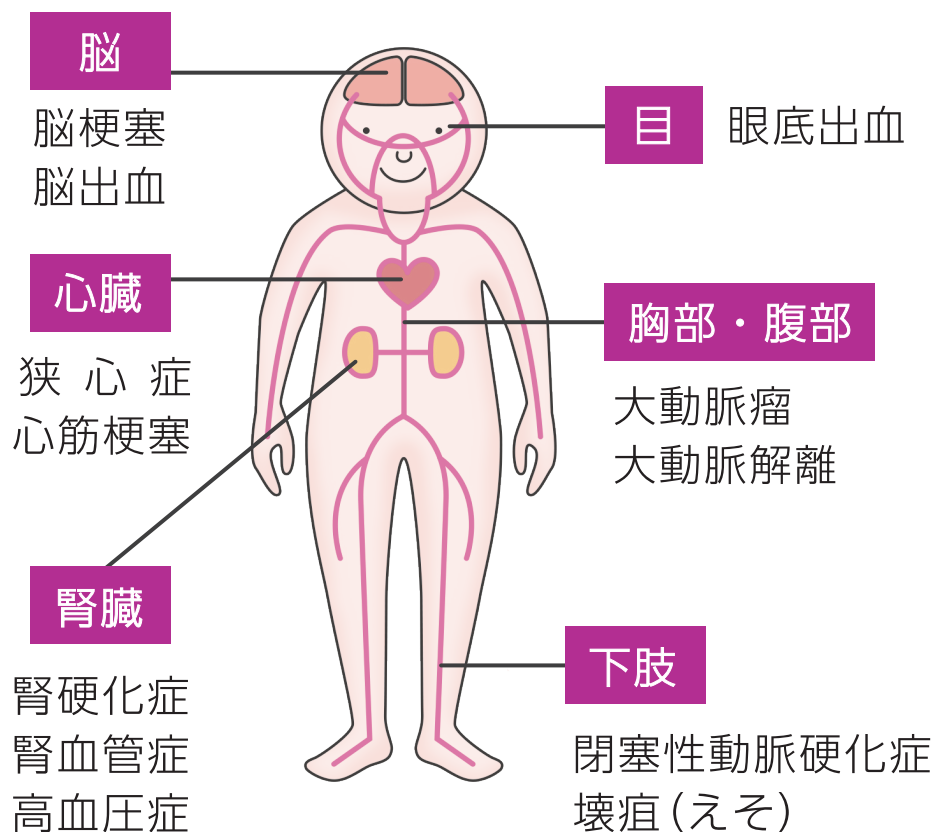
動脈硬化ってなんでしょう？

動脈の壁にコレステロールなどがたまり血管が硬くなることです。

さらにすすむと、だんだん血管がせまくなり血液の流れが悪くなります。

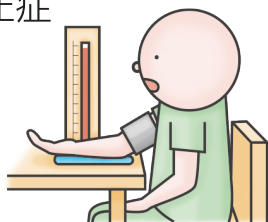


動脈硬化により引き起こされる病気



動脈硬化の進行を早める原因

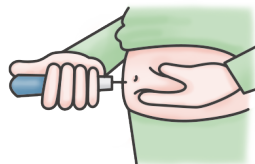
高血圧症



脂質代謝異常



糖尿病



肥 満



動脈硬化を進行させないために

① 血圧を毎日測定しましょう！

血圧が高いことが続くと動脈硬化をさらに進行させます。普段の血圧値より 20～30 mmhg 高い場合はかかりつけ医に相談しましょう。

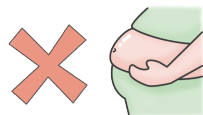


② バランスのよい食事を取りましょう

必要な栄養を摂るために
定期的に食べましょう。



食べ過ぎに注意して肥満を
予防しましょう。



体重の変化に気付くように
日ごろから記録しましょう。



③ 薬をきちんと飲みましょう

自己判断でやめたり、量を変えたり
しないでください。



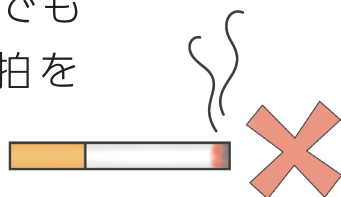
④ 適度な運動をしましょう

ウォーキングなど息があがらない
会話ができる程度の有酸素運動を
お勧めします。



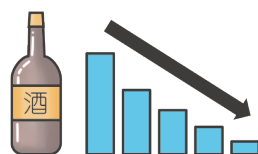
⑤ 禁煙をしましょう

タバコは1日1本吸っただけでも血管が収縮されて、血圧や脈拍をあげる作用があります。



⑥ 節酒をしましょう

アルコールのとりすぎは、血圧上昇や肥満につながります。週に1、2回は休肝日をつくりましょう。



⑦ 減塩を心がけましょう

食塩は1日6g未満が目標です。普段の食事を振り返り無理なく減塩できるコツを考えましょう。



つまみ



醤油



スナック菓子

血圧の測り方

1 血圧計は上腕で測れるものにしましょう。

2 測定する腕を決めましょう。(毎日同じ腕で測定)

※ 事前に左右の血圧に差がないか確認し、差がある場合は「高い方」で測定しましょう。



3 測定するタイミングを決めましょう。(1日2回)

朝 起床後1時間以内・朝食前
朝の薬を服用する前 など



夜 夕食1時間後・就寝前 など



4 測定後は数値を記入しましょう。

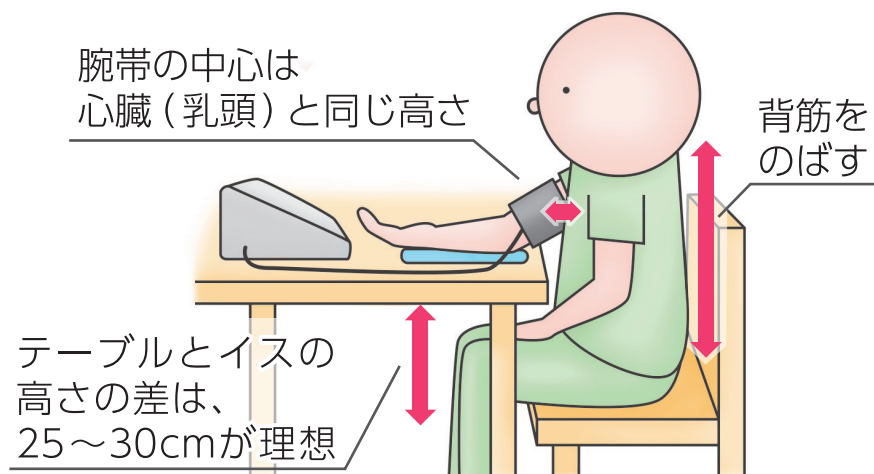


1、2分リラックスした状態で測定しましょう。



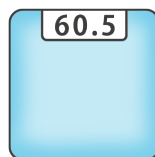
セーターなど厚手の服は脱いでから測定しましょう。

5 血圧を測るときの姿勢



体重の測り方

- 1 デジタル表示のものをお勧めします。

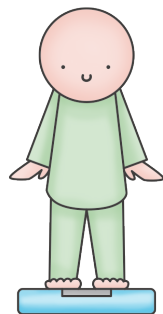


- 2 毎朝、決まった時間に測定しましょう。



例えば、朝の排尿後・朝食摂取前・薬の服用前

- 3 上着は脱ぎ、寝衣のみで測定
（できるだけ同じ服装で）



- 4 測定後は数値を記入しましょう。



2・3日間で2.0kg 増えた時はかかりつけ医に
相談をしましょう。

月						
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月						
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月						
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月						
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月						
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

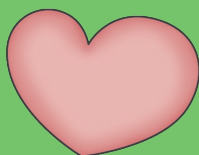
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月						
日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		



社会医療法人 敬和会 大分岡病院



心血管センター 心臓リハビリテーション

地域・患者総合支援センター
TEL: 097-503-5033

自己管理ノート

発行：2023 年 2 月 日 発行所：社会医療法人 敬和会 大分岡病院 心血管センター
〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11 TEL(代) 097-522-3131
<https://keiwakai.oita.jp/oka-hp/>
