＊家庭血圧は朝夜2回、1機会に2回測定し、その平均値で判断します。
＊４回以上の測定はやめましょう。

家庭血圧でみる降圧目標

□糖尿病・尿蛋白（＋）以上 → 125 未満
□脳血管・心血管治療者 □若年・中年者・前期高齢者 → 135 未満
□７５歳以上の高齢者 → 145 未満

85 未満
85 未満
75 未満

測定日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定時間		朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
1回目	収縮期	164 136																								
	拡張期	98 86																								
2回目	収縮期																									
	拡張期																									

重症
中等症
軽症
正常高値
Ⅲ度
Ⅱ度
Ⅰ度
正高

180 175 170 165 160 155 150 145 140 135 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 (mmHg)

記入例

体重																										
メモ																										

高血圧治療ガイドライン 2014

日本高血圧学会