血圧記録表

氏名 _____　**開始日** _____　**測定した腕** ☐左 ☐右　**血圧計** _____

測定前の30分はカフェイン・運動・喫煙を避け、トイレを済ませておきます。背もたれに背中をあずけ、足を床につけ、腕を心臓の高さにして5分間静かに座ります。1分あけて2回測定し、毎朝・毎晩、7日間続けます。

日	日付	朝			夜			メモ
		時刻	1回目	2回目	時刻	1回目	2回目	
1			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	
2			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	
3			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	
4			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	
5			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	
6			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	
7			/ 脈拍	/ 脈拍		/ 脈拍	/ 脈拍	

2〜7日目の平均: _____ / _____ **mmHg**

次の受診時にこの用紙をお持ちください。

bloodpressuremonitor.app の無料印刷用シートです。スマホ派なら、BPlusアプリで記録・平均・書き出しができます。