

Q 血圧手帳の活用方法を教えてください

A 血圧手帳はさまざまなタイプのものが販売・配布されています。血圧値や体調などを記録し、健康管理に活用してください。

血圧手帳とは、その名の通り、血圧を記録するための手帳で、高血圧の患者さんの血圧を記録・管理するためにとても便利なツールです。現在、さまざまなタイプの血圧手帳が販売・配布されており、実際に自ら書き込む紙媒体のものからスマホなどのアプリまで、患者さんの好みに合わせたものを使用できます。また記入する内容は、測定した値と日時だけでなく、脈拍、服薬状況、体調などのメモも記録することができます。記入する方法は表やグラフなど、異なった形式のものが作成されており、その点においても患者さんの好み・使いやすさから選んでもらうことができます。

血圧は常に一定ではなく、測定時間や季節、あるいは体調の変化によって変動しています。

高血圧の患者さんでは、毎日の血圧変動を把握するために、医療機関を受診した際だけでなく、家庭でも血圧を測定することが勧められています。家庭での血圧値や脈拍数などを記録しておくことで、医療機関を受診した際に医師が患者さんごとの血圧の推移を把握することができ、治療内容の決定・変更などに役立つためです。またそれだけでなく、患者さんが血圧の推移を把握し、自身の健康と向き合うことで、治療に対する意欲の向上も期待できます。

まだ血圧手帳を使用されていない高血圧患者さんは、この機会に血圧手帳を活用してみてくださいいかがでしょうか。

〈回答〉

日本医療大学 総長
日本高血圧協会 理事長
島本和明 先生

【参考】

オムロン ヘルスケア HP
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/note/index.html>
日本高血圧学会
https://www.jpnhsh.jp/general_panf.html

協力:オムロン ヘルスケア株式会社

本内容は、オムロン ヘルスケア株式会社様のウェブサイト「健康コラム」より引用しております。同サイトでは、生活習慣病の基礎知識から最新の医療情報、レシピまで、毎日の健康な生活を応援する情報を多数掲載しています。詳しくはこちらからご覧ください。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/>

