

立ちくらみの血圧記録 7日分

お名前 _____
期間 ____月____日 ~ ____月____日

① 寝た姿勢で測る

ふだん寝ている姿勢で。寝る前は横になって15分以上たってから、朝は起き上がる前に。

② 立って3分後に測る

すぐ座れるベッドや椅子の前で立ち、3分たったら測ります。ふらつきやすい方は、ご家族が付き添って。

立ちくらみがあるときは

測るより先に、座る・横になる。落ち着いたら、その姿勢のまま測ります。ふらついて座ったことも書きます。

目安：立って3分以内に、上の血圧が20 mmHg以上、または下の血圧が10 mmHg以上下がるのが、起立性低血圧です。判断は主治医がします。数字を見て、お薬を自分で変えないでください。

日付	いつ	時刻	寝て		立って3分後		症状・メモ 食後・入浴後・お薬を飲んだ時刻など
			血圧	脈	血圧	脈	
1日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		
2日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		
3日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		
4日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		
5日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		
6日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		
7日目 /	朝 お薬の前	:	/		/		
	立ちくらみのとき 座るか横になって	:	/		測らない		
	寝る前	:	/		/		