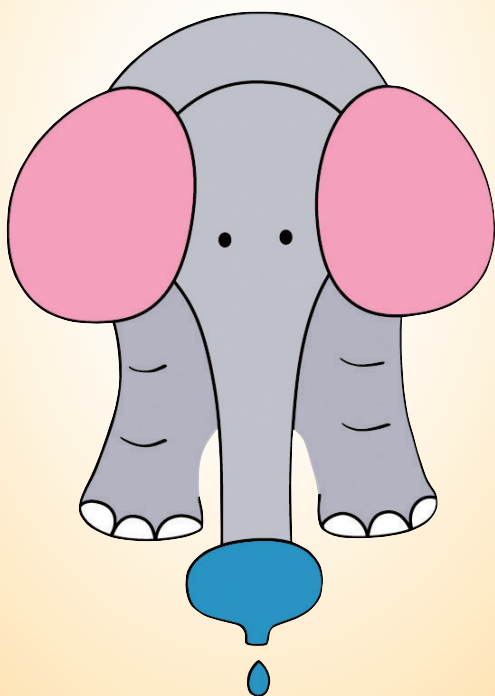


血圧・脈拍・血糖・体重

自己記録ノート



高血圧とは

収縮期血圧 140 mmHg 以上または拡張期血圧が 90 mmHg 以上で診断します。

なお、家庭で測定した血圧では、収縮期血圧 135 mmHg 以上または拡張期血圧が 85 mmHg 以上で診断します。

血圧測定方法

血圧の測り方

- 1) ひじの上の動脈の拍動を探します。
- 2) 拍動の上にカフの中心がくるようにして、カフをひじから指 1 本分上に巻きます。
- 3) カフを心臓と同じ高さにするように腕を置きます。
- 4) 腕をリラックスさせて、座位で 2 分間安静にした後に血圧を測ります。

血圧の測る時間（毎日、なるべく同じ時間に測定）

- 1) 朝食前（起床 1 時間以内、服薬前）
- 2) 就寝前
- 3) その他（主治医の指示）

血圧の測る条件

- 1) 朝の測定条件
起床後 1 時間以内
排尿後
座位 1 ～ 2 分の安静後
服薬前
朝食前
- 2) 就寝前の測定条件
座位 1 ～ 2 分の安静後



診察室血圧と家庭血圧で診断が異なる場合、家庭血圧の診断を優先する。家庭血圧は、1 機会原則 2 回測定し、その平均をとる。1 機会に 1 回のみ測定した場合には、1 回のみの血圧値をその機会の血圧値として用いる。

糖尿病とは

血糖値 200 mg/dL 以上または空腹時血糖 126 mg/dL 以上で診断し、多尿、口渇、多飲などが特徴です。糖尿病になりやすい境界型もあります。

糖尿病に関する検査の基準値

空腹時血糖 (FBS)	80 ～ 110 mg/dL 未満
食後 2 時間血糖値	80 ～ 140 mg/dL 未満
ヘモグロビン A _{1c} (HbA _{1c})	4.6 ～ 6.2 %未満
グリコアルブミン (GA)	11 ～ 16 %未満

血糖値は食事の量や時間などに影響を受けます。HbA_{1c} はこれらの影響は受けないうえ、過去 1 ～ 2 ヶ月間の平均血糖値を示しますが、腎性貧血治療薬使用などにより低値になります。一方、GA は過去 2 週間の平均血糖値を示し、腎性貧血治療薬の影響を受けません。

自己血糖測定方法

- 1) 穿刺器具に採血針をセットします。
- 2) 測定器に専用電極をセットします。
- 3) 手指を洗淨・消毒し、穿刺器具を用いて採血します。
- 4) 血液を専用電極に吸引させると所定時間経過後、血糖値が表示されます。
- 5) 使用後の採血針と専用電極を廃棄します。

持続血糖測定 (CGM)

皮下に一時的に留置したセンサにより、組織間質液中のブドウ糖濃度を 24 時間連続して最長 6 日間まで測定する方法です。痛みはほとんどありません。

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

西 曆 年 月 体 重 kg

kg

キリトリ線

西曆 年 月 體重 kg

kg

[illegible]

施設会員

(医)社団愛桜会赤塚幸クリニック あかまつ透析クリニック
池袋久野クリニック (医)社団医新会医新クリニック
(医)財団大西会千曲中央病院 (医)社団尚篤会赤心堂病院
(医)社団仁済会豊島中央病院 日本大学医学部附属板橋病院
(医)社団優人会優人クリニック

企業会員

アステラス製薬(株) アストラゼネカ(株) エーザイ(株) MSD(株)
小野薬品工業(株) キッセイ薬品工業(株) 協和発酵キリン(株)
(株)クリニコ 興和創薬(株) サノフィ(株)
(株)三和化学研究所 (株)ジェイ・エム・エス 塩野義製薬(株)
ジョンソン・エンド・ジョンソン(株) 第一三共(株)
大正富山医薬品(株) 大日本住友製薬(株) 武田薬品工業(株)
田辺三菱製薬(株) 帝人ファーマ(株) 中外製薬(株) テルモ(株)
鳥居薬品(株) 日機装(株) 日清オイリオグループ(株) ニプロ(株)
日本イーライリリー(株) 日本新薬(株)
日本ベーリンガーインゲルハイム(株) ノバルティスファーマ(株)
ノボノルディスクファーマ(株) バイエル薬品(株) パクスター(株)
ファイザー(株) メディキット(株) 持田製薬(株) (株)陽進堂



Kidney DTS
Kidney Disease Therapy Society

 **じんぞう病治療研究会**
<http://www.ckdjapan.com>

作成者：日本大学医学部附属板橋病院 腎臓高血圧内分泌内科 岡田一義
2009 年 10 月 初版
2015 年 6 月 第 6 版