

血压と妊娠手帳



はじめに

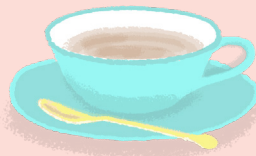
近年若い女性の高血圧がふえています。そのため高血圧の女性が妊娠する“高血圧合併妊娠”が増加しています。高血圧合併妊娠は妊娠高血圧症候群のひとつの病型（一部）で、血圧が正常な女性の妊娠と比べるとリスクが高いといわれています。妊娠前から、そして妊娠中・産後も、しっかり血圧管理しておくことが大切です。

血圧は時間や場所によっても変わるため、家で測る血圧（家庭血圧）はとても大切な情報です。お薬による治療が必要な場合もありますが、赤ちゃんへの影響を心配するあまり、お薬をやめてしまって血圧が高くなってしまうのはもっともキケンです。主治医とよく相談して、治療方針を決めていきましょう。

この手帳は高血圧の女性がすこしでも安心して妊娠にのぞめるようにとの思いで作成しました。ぜひお使いになってください。

CONTENTS

- 妊娠と血圧 …… 3
- 血圧値の分類 …… 4
- 血圧の測り方とポイント …… 5
- 日常生活の注意点 …… 6
- 妊娠高血圧症候群 …… 9
- 血圧測定記録表 …… 10
- 産後のこと・これからのこと …… 34
- プレコンセプションケア・チェックシート(男性用) …… 35
- プレコンセプションケア・チェックシート(女性用) …… 36

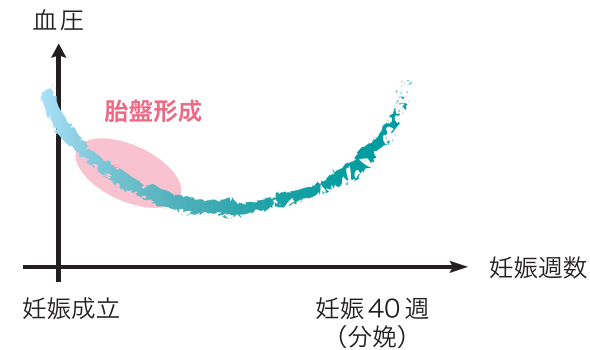


編集/中出三重 (エム・シー・プレス)、デザイン・イラスト/つちや牧子

妊娠と血圧

妊娠中の血圧推移

妊娠すると、ホルモンの影響等から血圧が低下します。一般的に血圧は妊娠中期にむけて下がっていき、中期以降は分娩にむけて上がっていきます。この変化は妊娠のごく初期から始まるので、妊娠して初めて血圧を測定した女性は、ご自身の血圧が高かったことに気がつかない方もいるでしょう。



妊娠全期間、血圧をしっかり管理しましょう

妊娠期間中は、できるだけ正常範囲内の血圧を保つように心がけましょう。

妊娠の前半は、胎盤がつくられる大切な時期です。この期間の血圧は、妊娠後半の血圧にも影響します。主治医と相談のうえ、しっかりと血圧管理をおこなっていきましょう。



血圧値の分類

成人（非妊娠時）における血圧値の分類

妊娠中の血圧も妊娠前と同じ基準で、診察室血圧 140/90 mmHg 以上（家庭血圧 135/85 mmHg 以上）が高血圧です。

分類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I度 高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II度 高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
III度 高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100

注意

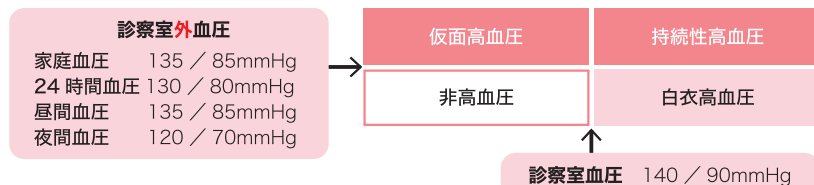
妊娠関連高血圧の血圧値分類では、収縮期血圧 160mmHg 以上あるいは拡張期血圧 110mmHg 以上を「重症高血圧」と診断し、非妊娠時とは分類が異なります。

*妊娠高血圧症候群では、血圧値は重症でなくても、母体に臓器障害がある場合やおなかの赤ちゃんの発育が悪い場合にも「重症」と診断されます。

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019 より

診察室血圧と診察室外血圧による血圧の分類

血圧は、診察室血圧と診察室外の血圧（家庭血圧など）により、4つに分類されます。“白衣高血圧”は、診察室では高血圧でも診察室外血圧は正常の場合です。白衣高血圧でも安心することなく、血圧測定をつづけてみましょう。診察室血圧は正常でも診察室外血圧が高血圧の場合は“仮面高血圧”といい、持続性高血圧と同様に、将来の脳梗塞や脳出血、心筋梗塞といった病気のリスクがあります。

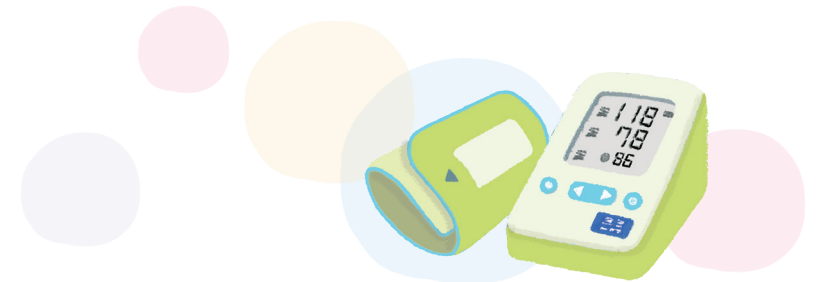


日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019 より

血圧の測り方とポイント

上腕式血圧計の測り方

1. 背もたれつきの椅子にゆったりと座る。
2. カフをぴったりと巻く（素肌の上に巻くのが基本ですが、薄手の着衣であれば上からでも測定できます）。
3. カフの下端を肘関節部の内側から 1-2cm 上にあわせませす。
4. 腕は机の上へのせ、心臓と同じくらいの高さにして測定します。



家庭血圧を測るポイント

1. 椅子に足を組まずに座り、1-2分リラックスした後に測りましょう。
2. 静かで、寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で会話をしないで測りましょう。
3. 1日2回測定しましょう。
 - 1回目：起床後1時間以内、排尿・排便を済ませ、朝食・服薬前
 - 2回目：就寝前
4. 頭痛や眼がチカチカする（閃輝暗点）、みぞおちが痛い等の症状があるときにも測定してみましょう。
5. 1機会原則2回測定し、平均をとりましょう。1回のみ測定の場合はそれを血圧値として用いましょう。

日常生活の注意点

食事のポイント

妊娠前から、健康なからだづくりを

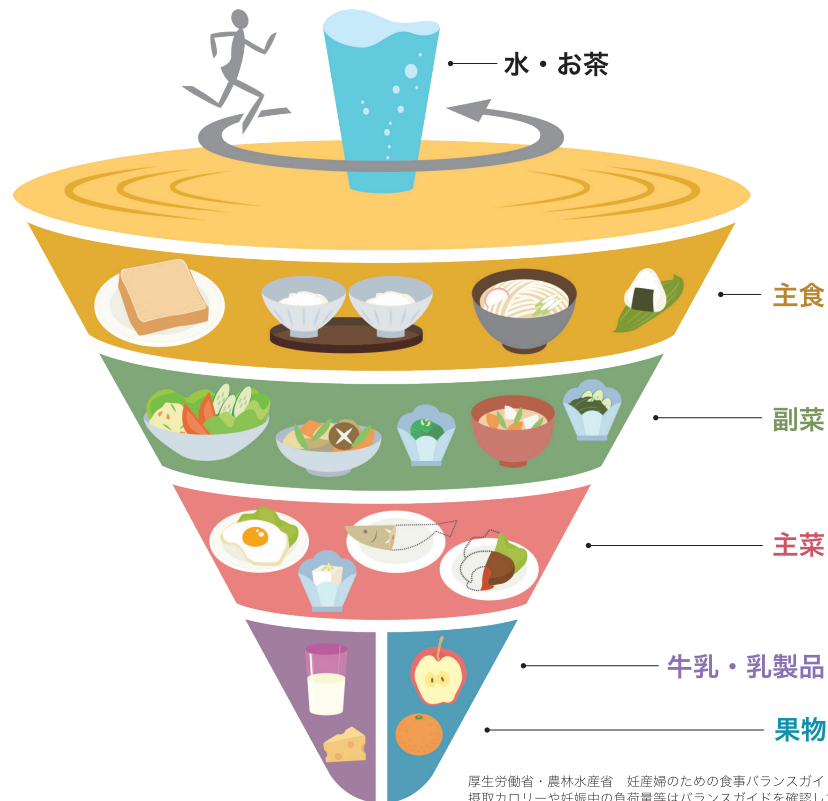
妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか？ 健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



バランスの良い例



バランスの悪い例



厚生労働省・農林水産省 妊産婦のための食事バランスガイド より抜粋
 摂取カロリーや妊娠中の負荷量等はバランスガイドを確認してください
 ※持病のある方は主治医の指示にしたがってください

食事は人間のからだづくりの基本です。ふだんからバランスのよい食生活を心がけましょう。とくに妊娠前～妊娠中の食事は生れてくる赤ちゃんの健康にも大きな影響を与えます。

妊娠前から減塩（6g/日未満）を行っていた方は妊娠後も継続しましょう。妊娠後に高血圧合併妊娠と診断された方は、急な減塩は避け、6.5g/日程度の減塩を目指しましょう。野菜はカリウムを多く含むため、塩分を体から排出してくれる作用があります。減塩にくわえて積極的に野菜をとることがポイントです。



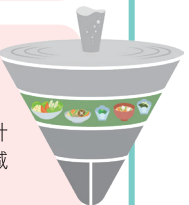
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう！

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人は赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスクを減らすために、葉酸の栄養機能食品（サプリメント）も利用しましょう。



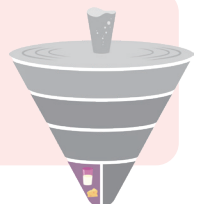
からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。



牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。



運動について

高血圧に対して、非妊娠時にはウォーキングなど無理なくゆったりと行える“軽強度の有酸素運動”を毎日30分または180分/週以上おこなうことが推奨されています。産科主治医がOKであれば妊娠中も継続できます。血圧を運動の前後で測定してみて、大きな変化がないか確認してから行いましょう。また運動はリラックス効果もあります。ストレッチやヨガなどは血圧に良い影響をあたえることも期待できます。



血圧はいろいろな要因で変動します！

以下のようなときには血圧が変動しやすいですので、測定の際の参考にしてください。

- 緊張や不安等があるとき
- 食事のあと1時間以内
- 入浴のあと
- 運動のあと
- 気温や室温が急に变化したとき(※)
- 会話をしながらの測定
- 測定する姿勢によってもかわります

※一般的に血圧は夏よりも冬の方が高く、季節性的な変動があります



妊娠高血圧症候群

妊娠前から高血圧があった場合も妊娠中に高血圧になった場合も、妊婦さんに高血圧がある場合を“妊娠高血圧症候群”といいます。妊娠高血圧症候群は、高血圧がある他にも、蛋白尿が出たり肝臓の機能が悪くなったり、赤ちゃんの成長が遅れたりと様々な症状を伴うことがあります。こうした場合には、入院のうえ治療を行うこともあります。頭痛や眼がチカチカする（閃輝暗点）、みぞおちが痛いなどの症状がある場合は、医師に伝えましょう。

重症になると、お産の前に胎盤がはがれたり（胎盤早期剥離）、痙攣が起きることも、稀ですがあります。その場合は母児ともにキケンな状態になってしまうことがあります。



月

血圧測定記録表

【記録のポイント】

毎日朝と晩に時間を決めて同じ環境で測定しましょう。
☀️欄には妊娠・産後の週数などを記入しましょう。
メモ欄には気づいたことや異常が見られたこと
(例：頭痛があった)などを記入してください。血圧
の測定結果は、医師に見せて指導を受けましょう。



測定日	☀️	朝 ☀️			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値(mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値(mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀️ 起床後1時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀️	朝 ☀️			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値(mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値(mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

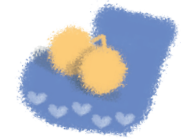
月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	
		:		/		:		/	

月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血压値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血压値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、
血压の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血压値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血压値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	朝 ☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	測定時刻	服薬		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

月



血压測定記録表

測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

- 朝 ☀ 起床後 1 時間以内。トイレに行った後、朝食をとる前、血圧の薬をのんでいる人はのむ前に測定。
- 夜 ★ 夜は就寝前に測定。入浴、食事の直後の測定は避ける。



測定日	☀	朝 ☀			夜 ★			生活メモ	体温
		測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値 (mmHg) 脈拍/分		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		
		:		/	:		/		

産後のこと・これからのこと

ご出産おめでとうございます🎉 出産という一大イベントを成し遂げ、ほっと一息つきたいところですね。

ところが出産後は、からだが妊娠前の状態に戻っていくこと、赤ちゃんのお世話などで睡眠不足になること等から、血圧があがってしまうことがあります。とくに退院前は血圧があがりやすい時期です。

お母さんの健康は家族の健康の基本です。少しでも休息がとれるよう、まわりの人に積極的に手伝ってもらいましょう。血圧の値によっては、授乳中でも安全に飲めるおくすりですっきり血圧を下げることも大切です。

高血圧があると、将来の脳梗塞や脳出血・心筋梗塞といった病気になりやすくなります。定期的な健康診断を受け、しっかり管理・治療しましょう。減塩・野菜をとり入れた健康的な食生活・定期的な運動・適正体重維持・禁煙が基本です。

また次のお子さんを希望される方は、妊娠前の管理（Preconception※ Care：プレコンセプションケア）がとくに大切です。チェックシート（→ p35、p36）を参考に、パートナーやご家族とともに毎日を健康にお過ごしください。

※ Conception には、受胎・妊娠という意味があります。



より良い妊娠・出産をするために、
努力が必要なのは女性だけではありません。
男性の健康状態も、
妊娠するまでの時間や出産の結果に関係します。

男性用

プレコンセプションケア・チェックシート

男性もプレコンセプションケアが必要です。できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう！
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう！
- ワクチン接種をしよう。（風疹ワクチン・おたふくかぜワクチン・インフルエンザワクチンなど）
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。



女性用

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、
できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週、運動しよう。こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう！
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病のチェックをしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフ・プランとして考えてみよう。

