

表を見ながら、グラフにしてみましょう！

血圧(基準値:収縮期 ~129mmHg、拡張期 ~84mmHg)



「収縮期(最大)血圧」は心臓からけつえきが送り出される時の血圧で、「拡張期(最小)血圧」は血液が心臓に戻る時の血圧。高血圧の状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。

220															
210															
200															
190															
180															
170															
160															
150															
140															
130															
120															
110															
100															
90															
80															
70															
60															
50															
40															
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他															