

7日間の家庭血圧フォーム：朝と晩

7日間、毎朝と毎晩に1分あけて2回ずつ測定します。1日目は除外し、残りを平均してください。それが医師が135/85と比べる数値です。

日付	時刻	収縮期	拡張期	脈拍	腕	メモ
1日目 一朝						
1日目 一夜						
2日目 一朝						
2日目 一夜						
3日目 一朝						
3日目 一夜						
4日目 一朝						
4日目 一夜						
5日目 一朝						
5日目 一夜						
6日目 一朝						
6日目 一夜						
7日目 一朝						
7日目 一夜						