

2026年9月10日(木) 山陽新聞 [エリア広域]

オリジナルの血圧手帳を作製した宇野特任部長



川崎医科大学病院・宇野特任部長が作製

適切な血圧管理につなげてもらおうと、川崎医科大学付属病院脳卒中科の宇野昌明特任部長が「ずっと元気で過ごすための血圧手帳」を作った。朝晩の血圧が書き込めるほか、正しい測り方や高血圧によって引き起こされる病気などを紹介。QRコードから専門家のオンライン講座が視聴できる仕組みも盛り込んだ。(水嶋佑香)

血圧手帳で健康管理を

測定1年分を記録 オンライン講座視聴可能

手帳はB6判80ページで1年分が記録できる。最高血圧と最低血圧のほか、脈拍や体温などが書け、服薬チェック欄もある。情報提供コーナーでは「40〜64歳の中年期に理想的な血圧を保っている」と将来の脳卒中や心血管病の約6割が防げるともいわれる」などと説明。オンライン講座では脳卒中について詳しく解説している。

日々の血圧管理が必要でも測っていない患者が多い実態に危機感を抱き「血圧測定の大切さを理解し、継続してもらえる手帳を目指して企画したという。宇野特任部長は「脳卒中などの予防や再発防止の基本は血圧管理。記録がないと専門医としても助言ができない。健康寿命延伸のために続けてほしい」としている。

1100円。デザインは2種類で、表紙にクシラやツバメが描かれている。岡山県内の一部の文具店やオンラインショップで購入できる。