

新年  
謹賀



# ニュースレター

第8号

発行:まつまえ循環器内科クリニック

新年明けましておめでとうございます。

旧年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、  
職員一同心より御礼申し上げます。

今後とも地域の方々に寄り添い、皆様方により良い地域医療を  
ご提供できるよう努力してまいります。

本年の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和6年1月吉日

まつまえ循環器内科クリニック 院長 松前宏信



## 線でとらえる健康バロメーター

内科、循環器領域におきましては「**数値での評価**」が、効果的な治療の  
選択のために非常に重要な要素となります。

また、その日その日の値を「**点**」で見ると、1週間…1ヶ月…と「**線**」でとらえることを  
重視しております。というのも、いきなり起きてしまうカラダの不調を予測したり予防すること  
はとても難しいものです。しかし、だんだん悪くなっている様子が「**線**」としてみてとれると、先  
を予測して対策を講じることができます。

仮に血圧や体重測定が月に1回の診察時の時だけしか行われていない場合では、「**たまたま  
の値なのか**」「**いつもこうなのか**」「**いつからなのか**」といったように、いいのか悪い  
のか判断がつかないこともしばしばです。

面倒な事だとは承知しておりますが、血圧や体重測定と  
記録は、治療方針の決定や修正など、良好な疾患管理の  
ために必要不可欠な部分であり、皆様のご協力を改めて  
お願い申し上げます。

※血圧手帳をご希望の方はスタッフまで♪

まつまえ循環器内科クリニック  
MATSUMAE Cardiovascular Medicine Clinic

### 血圧手帳

日	朝	昼	夜	平均	備考
1/1	115/68	122/71	118/70	118/70	
1/2	118/68	120/70	115/68	118/68	
1/3	115/68	122/72	118/70	118/70	
1/4	121/68	119/70	118/68	119/68	

血圧を測るタイミング  
★ 起床後1時間以内に測定 (起床後、排便後)  
☾ 就寝前に測定 (18時〜19時、安静に横たわって)

血圧を測るときの環境  
① 静かな場所で測定してください。

オリジナル手帳