

20 年 月 日 ~ 20 年 月 日

病院：



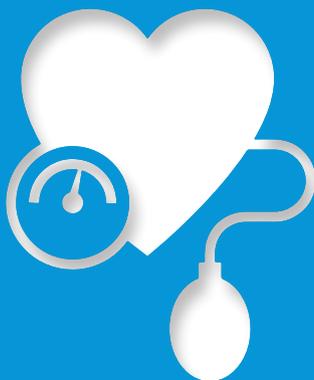
お通じと

血圧のための

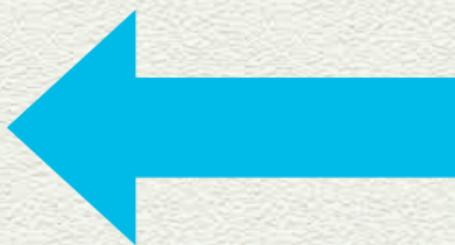
日誌

自治医科大学内科学講座 循環器内科学部門
教授 苅尾 七臣 先生

1ヵ月用



こちらを開いて
お通じと血圧の記録をはじめましょう



<記入例>

日付		4/6	4/7	4/8			
便の形と回数	① うさぎの糞のように硬くてコロコロした便	正正回	正正回	正正回			
	② ソーセージ状だが、固まりの多いでこぼこした便	正正回	正正回	正1回			
	③ 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	正正回	正正回	正1回			
	④ なめらかでやわらかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	正正回	正正回	正正回			
	⑤ やわらかい半分固形の便	正正回	正正回	正正回			
	⑥ やわらかく、ふわふわした泥状の便	正正回	正正回	正正回			
	⑦ 固まりのない水のような便	正正回	正正回	正正回			
気になる症状 (いきみ、残便感、おなかの張りなど)		いきみ 残便感		おなかが 張る			
血圧測定時刻(朝と夜)		7:30	10:50	7:22	10:54	6:55	11:05
最高数値		134	140				
最低数値		99	95				
血圧 (mmHg)							
<p>グラフのように記録するか、数値のみを記入することもできます。</p>							
<p>グラフのように記録すると、変化がひと目でわかります</p>							
高血圧の薬の服用		○	○	○	○	○	○
便秘薬の服用		○	×	○	×	○	×

正の字または数字で記録します

数値のみを記入することもできます

グラフのように記録すると、変化がひと目でわかります

グラフのように記録するか、数値のみを記入することもできます。

グラフのように記録すると、変化がひと目でわかります

お通じと血圧のための日誌 使いかた

▶ 便の硬さと回数

便の硬さ別に、その日にあったお通じの回数を記入します

▶ 気になる症状

排便時のいきみ、残便感、おなかの張りなど、気になる症状があれば記入します

▶ 血圧

血圧を1日2回測定し、記入します(朝：起床後1時間以内／夜：就寝前)

▶ 薬の服用について

高血圧の薬と便秘薬の服用の有無を記入します

日付		4/6	4/7	4/8
便の形と回数	① うさぎの糞のように硬くてコロコロした便	正正回	正正回	正正回
	② ソーセージ状だが、固まりの多いでこぼこした便	正正回	正正回	正1回
	③ 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	正正回	正正回	正1回
	④ なめらかでやわらかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	正正回	正正回	正正回
	⑤ やわらかい半分圓形の便	正正回	正正回	正正回
	⑥ やわらかく、ふわふわした泥状の便	正正回	正正回	正正回
	⑦ 固まりのない水のような便	正正回	正正回	正正回
気になる症状 (いきみ、残便感、おなかの張りなど)		いきみ 残便感		おなかが 張る
血圧測定時刻(朝と夜)		7:30 10:50	7:22 10:54	6:55 11:05
最高数値		134	140	
最低数値		99	95	
血圧 (mmHg)				
グラフのように記録するか、数値のみを記入することもできます。		数値のみを記入することもできます		
グラフのように記録すると、変化がひと目でわかります		グラフのように記録すると、変化がひと目でわかります		
高血圧の薬の服用		○	○	○
便秘薬の服用		○	×	×

便の硬さ別に、その日にあったお通じの回数を記入します

気になる症状があれば記入します

血圧を1日2回記録します
朝：起床後1時間以内
夜：就寝前

薬の服用の○/×を記入します

便の硬さ〈ブリストル便形状スケール〉

硬便

- ①  うさぎの糞のように硬くてコロコロした便
- ②  ソーセージ状だが、固まりの多いでこぼこした便

正常

- ③  表面にひび割れのあるソーセージ状の便
- ④  なめらかでやわらかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
- ⑤  やわらかい半分固形の便

軟便

- ⑥  やわらかく、ふわふわした泥状の便
- ⑦  固まりのない水のような便

家庭血圧の測り方〈朝の血圧〉



起床後
1時間以内

排尿後
食前

2回測って
平均値を
記録

便秘解消のために 知っておきたいポイント

① 排便の間隔や回数だけが便秘の症状ではありません

毎日排便があっても、

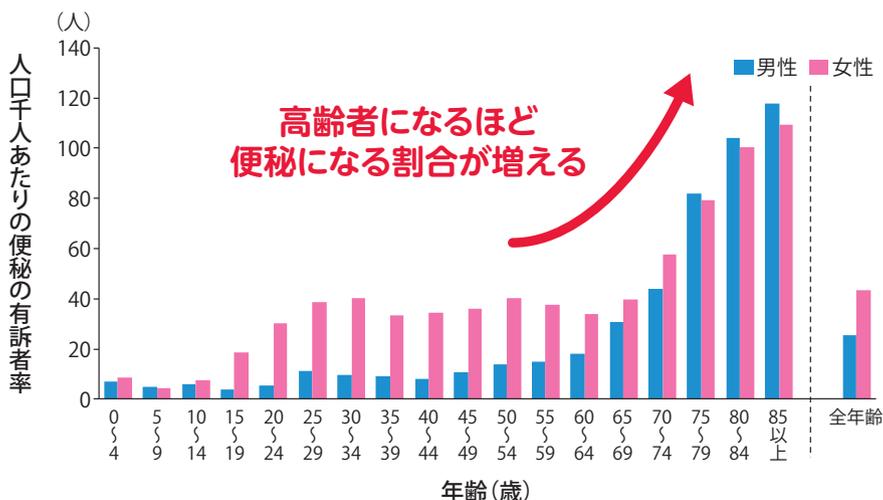
● 便が硬い ● 排便後に便が残っている感じがする

などの症状が長く続いて困っていたり、日常生活に支障がある場合は、慢性的な便秘(慢性便秘症)の可能性あります。

② 高齢になると、便秘に悩む人が増えます

人は高齢になるほど、便秘になりやすくなります。

また、若いころは女性の方が便秘になりやすいですが、その男女差は年齢とともに徐々に小さくなり、70歳以上では、男女ともに便秘に悩む人が多くなります。



③ 便秘の解消には、食事や生活習慣の改善が大切です

便秘を解消するには、

- 生活習慣の改善
- 規則的な生活
- 便意を我慢しないことが大切です。

④ 適度な運動を心掛けましょう

適度な運動によって腸が刺激され、動きを活発にしてくれます。

⑤ スムーズな排便には〈正しい排便姿勢〉が重要です

ロダンの「考える人」のイメージのように前かがみになり、足先は床につけて、かかとを少し上げます。



なぜ、
便秘と血圧？

便秘による“いきみ”は、**血圧**

排便の回数が減ることだけが便秘ではありません。
毎日便が出ていても、

「便が硬い」「強くいきまないと便が出ない」

「排便後に便が残っている感じがする」

などの不快な症状が続いて困っていたり、日常生活に支障がある場合も便秘であると考えられます。

便秘にはさまざまな症状がありますが、排便時の
“いきみ”は便秘患者さんの多くが訴える症状です



参考資料

Ishiyama Y, et al. J Clin Hypertens. 21(3): 421-425, 2019.

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会：日本高血圧治療ガイドライン 2019，ライフサイエンス出版，2019.

の急上昇の“引き金”になります



トイレで強くいきむと、血圧が急上昇します。
このような血圧の急上昇は、心臓や血管に大きな負荷をかけるため、心不全、心筋梗塞、脳卒中などの病気が起こる危険度が高まります。
また、血圧の急上昇は加齢に伴い起こりやすくなるといわれており、高齢者はその“引き金”となる排便時の“いきみ”に特に注意が必要です。

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドラインでは、「便秘に伴う排便時のいきみは血圧を上昇させるので、便秘予防の指導や、必要な場合には緩下剤の投与を行う」とされています。

血圧と便秘を一緒にコントロールすることが重要なのです。

血圧

便秘



便秘や血圧について、ご不明なことがございましたら、遠慮なく医師にご相談ください

日付

便の形と回数

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| ① |  | うさぎの糞のように硬くてコロコロした便 |
| ② |  | ソーセージ状だが、固まりの多いでこぼこした便 |
| ③ |  | 表面にひび割れのあるソーセージ状の便 |
| ④ |  | なめらかでやわらかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便 |
| ⑤ |  | やわらかい半分固形の便 |
| ⑥ |  | やわらかく、ふわふわした泥状の便 |
| ⑦ |  | 固まりのない水のような便 |

便の硬さ別に、その日にあったお通じの回数を記入します

気になる症状があれば記入します

気になる症状

(いきみ、残便感、おなかの張りなど)

血圧測定時刻(朝と夜)

最高数値

最低数値

血圧

(mmHg)

180

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

50

グラフのように記録するか、数値のみを記入することもできます。

血圧を1日2回記録します
朝: 起床後1時間以内
夜: 就寝前

高血圧の薬の服用

便秘薬の服用

薬の服用の○/×を記入します

排便前後の血圧記録ノート

便秘が続いていませんか?便を出そうとして強くいきむと、血圧が急上昇したり、血圧の高い状態が続いたりします。便秘が続いているとき、そのあと数日ぶりに便が出たときに、血圧をこまめに測って記録しましょう。

月 日 (曜日)

便秘が続いているとき

便が出たとき

月 日 (曜日)

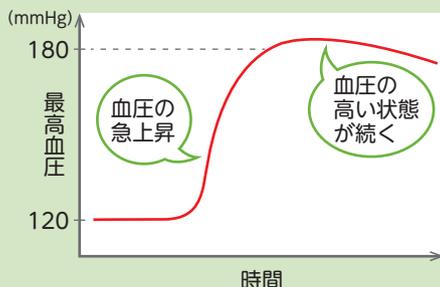
便秘が続いているとき

便が出たとき

● Dr. 苅尾の血圧メモ

トイレで強くいきんだあと、急上昇した血圧がすぐに下がらず、血圧の非常に高い状態が1時間以上も続く場合があります*。

血圧を良好に保つため、こまめに測定して変動のパターンを知っておくことが大切です。



* 赤澤寿美, ほか. 自律神経. 37(3): 431-439, 2000.