



毎日の血圧測定で命を守る



がんサバイバーが語る実体験に基づいた健康管理術

✓ 体調変化を早期発見

✓ テクノロジーで継続をラクに



✓ データ活用で安心の健康管理



～ブログ・Youtube連動インフォグラフィック資料～

1. 血圧測定が命を救うワケ

体からのサイン、血圧変化が最も早く現れる

体調の変化は、自覚症状が現れる前に血圧の変動として現れることが多く、体の「早期警報システム」として機能します。

予兆として10-15mmHgの血圧上昇

腸閉塞や感染症などの発症前に、平常値から10-15mmHg上昇することが多く、これが「体からのSOSサイン」です。

早期発見・早期対策が命を守るカギ

血圧変化に気づくことで、症状が重くなる前に対策を取ることができ、結果として大きな健康リスクを回避できます。

血圧変化で早期発見できる健康リスク

平常時の血圧

117
/ 59 mmHg

体調変化時の血圧

130+
/ 65+ mmHg


+10~15mmHg



腸閉塞



感染症・発熱



体調不良

2. サバイバー体験：血圧と体調の関連

① 腸閉塞の前兆

通常の血圧が117/59mmHgである私の場合、腸閉塞の症状が出る**2～3日前**から血圧上昇が見られました。

上昇幅: +10～15mmHg → 早期対応で重症化を防止

⚙️ 感染症・発熱の前兆

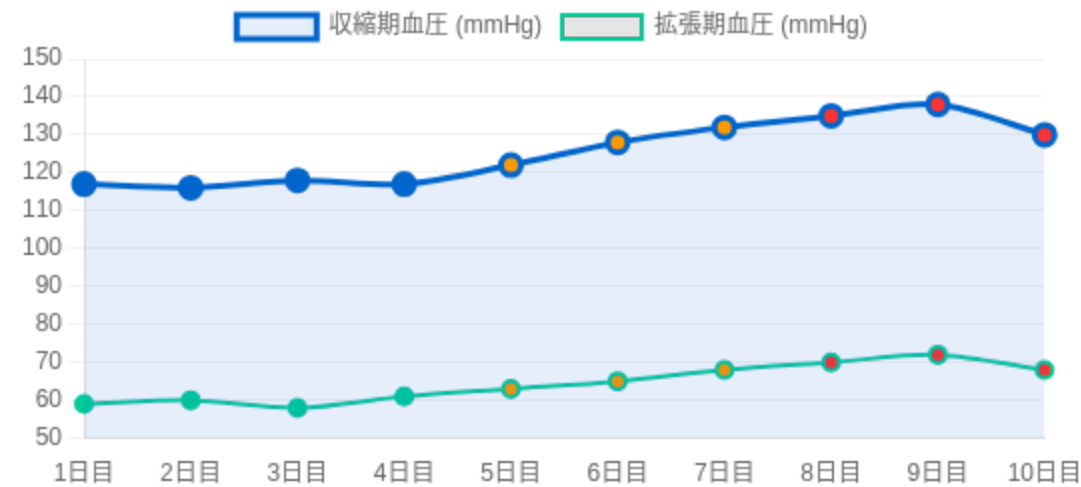
コロナウイルスや帯状疱疹など、**発熱の数日前**から血圧上昇が見られました。

上昇傾向: じわじわと上昇 → 早めの休息で症状軽減

💡 「普段」を知ることの重要性

- ✓ 自分の**平常値**（基準値）を把握することで異常に早く気づける
- ✓ 体調変化の**早期警告システム**として活用可能
- ✓ 手術や治療で平常値自体も変化する（私の例：術前は高め→術後は117/59mmHg）

実際の血圧変動グラフ例



平常時
安定した状態

変化開始
体調変化の前兆

症状出現
対応が必要

サバイバーからのメッセージ

➡ 血圧は単なる数字ではなく、**体からの重要なメッセージ**です。自分の平常値を知り、その変化に気づくことが健康管理の第一歩となります。

3. 継続のコツ：テクノロジー活用

🕒 手書き→自動化で11年継続

手帳に書いていた頃は、忘れがちで続きませんでした。自動記録になってから、**11年間欠かさず継続**できています。

手間と負担 → 自動化で解決

✍️ オムロン製品で手間ゼロ

オムロン HCR-7501Tは測定後すぐにBluetoothでスマホに転送。**測定するだけで記録**が完了します。

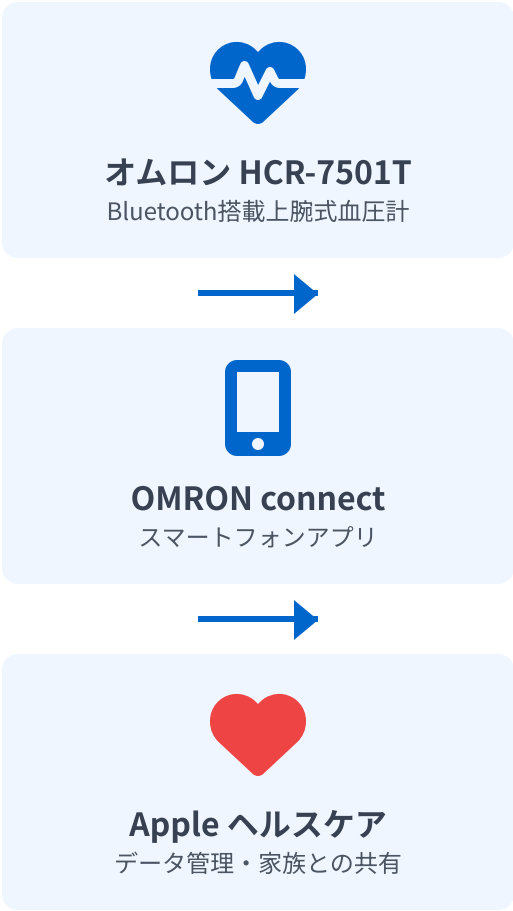
- ✔️ 記録の手間なし
- ✔️ データ管理が簡単
- ✔️ 正確な記録

👨‍👩‍👧 家族との共有メリット

離れて暮らす家族も健康状態を確認できるため、**双方の安心**につながります。

❤️ 「データを見て安心したよ」という家族の一言が、継続する最大の原動力に

テクノロジー連携のフロー



グラフで
傾向把握



異常値
通知



家族と
情報共有



医師との
相談材料

4. 機器・便利なアプリ紹介

おすすめ健康機器



血圧計：HCR-7501T

Bluetooth接続で自動データ転送。測定後の記録の手間なし。

簡単操作

自動転送

2人分登録可



体温計：MC-6800B

測定後すぐにスマホへデータ転送。血圧と体温の両方を記録。

10秒測定

自動転送

バックライト付

💡 コスト重視の方へ

HCR-7204T

シンプル操作・1人用

HCR-7624T

バックライト付・2人用

アプリ連携と初期設定



OMRON connect
データ収集



Apple Health
一元管理・共有

🔪 5分で完了！初期設定ガイド

- 1 OMRON connectアプリのダウンロード
App StoreからOMRON connectアプリを入手
- 2 機器のペアリング
アプリ内の「+」から機器を追加、Bluetooth接続
- 3 ヘルスケアアプリとの連携設定
設定→連携アプリ→ヘルスケアを選択し権限を許可



ワンポイント： ペアリングがうまくいかない場合は、スマホのBluetoothをオフ→オンで再接続を試してみましょう。

5. 測定を習慣化するテクニック



起床後"ながら測定"でストレスゼロ

朝の日課に組み込むことで負担を感じない習慣に。起床後の「歯磨き」や「コーヒーを入れる間」など、すでにある行動に血圧測定を組み込みましょう。



Apple Watchリマインダーの活用法

「毎朝6時に血圧測定」というリマインダーを設定。腕に振動で優しく知らせてくれるため、忘れずに継続できます。



測定場所の固定化+家族との連携

血圧計を決まった場所に置き、「探す」手間を省きましょう。家族がサポートしてくれると、継続率が大幅にアップします。

毎日の測定ルーティン例



💡 成功のポイント

- ✔️ 最初の1週間を乗り切れば習慣化しやすい
- ✔️ 測定結果を家族と共有すると続けるモチベーションに
- ✔️ 体調との関連に気づくと「測定する価値」を実感できる

6. データ活用術 & 体調変化の気づき方

🔍 平常値の確認と異常値の見抜き方

- ✔ 1〜2週間測定して自分の平常値を把握する
- ⚠ 平常値+10mmHg以上の上昇が続く場合は注意信号
- 🔔 一時的な上昇は問題ないが複数日継続する場合は体調変化のサイン

📅 変動パターンとトリガーの把握

- 📊 週ごとの変動パターンをグラフで確認する習慣を
- 📊 体重変化と血圧の関連性をチェック
- 🧠 ストレス・睡眠不足が血圧に与える影響を把握

👨‍⚕️ 医師との共有と受診のタイミング

- 📱 診察時にアプリのグラフを見せると説明が容易に
- 🏥 症状がなくても平常値+15mmHgが継続する場合は受診を

血圧変化と対応ガイド

平常域	注意域	警戒域
平常値±5mmHg	平常値+5〜15mmHg	平常値+15mmHg超
平常通りの生活を続ける	体調に注意し、様子を見る	医師に相談または受診を検討

血圧データの読み方・パターン

⬆️ 日内変動



⚠️ 上昇傾向



データを医師と共有する方法



7. まとめ&明日からの健康アクション



血圧習慣は"今"が始め時！

早期発見のチャンスは、測定を始めた瞬間から広がります。体調不良になってからでは手遅れかもしれません。

 今日から始める



データが与える安心と未来

血圧データの蓄積は、あなたと家族に日々の安心をもたらし、医師との連携も強化します。

 テクノロジー活用



3か月続ければ習慣に

続けるほど簡単に。3か月後には歯磨きのようになつた日課となり、生涯の健康管理が始まります。

 毎朝たった5分



今日から始める、未来の自分のための第一歩



"もっと早く始めればよかった"と後悔する前に。
毎朝5分の小さな習慣が、あなたとあなたの大切な人の未来を守ります。

詳しい機器の選び方や設定方法は、ブログ記事・YouTube動画をご覧ください

この資料はPDFでダウンロードできます