

スマート降圧療法を受けられる方へ

医師と一緒に取り組む「薬じゃない高血圧治療」

スマート降圧療法 ガイドブック



監修 自治医科大学 循環器内科
教授 苺尾 七臣 先生

■ 高血圧の主な原因は生活習慣の乱れによるものです

高血圧は、約8～9割が本態性高血圧で※、高血圧になる要因として、食塩の過剰摂取や運動不足などの生活習慣があげられます。

※ 出典：日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019



■ 高血圧の先にある合併症とは？

高血圧は自覚症状がないことが多い病気です。しかし、症状がないからと言って放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心疾患、腎臓病などの合併症を引き起こすことがあります。



脳



■ 脳卒中
(脳梗塞や脳出血など)

心臓



■ 心不全
■ 狭心症
■ 心筋梗塞

腎臓



■ 腎不全

高くなった血圧を下げるなら あなたはどうしたいと思いますか？

CASE 01

ご自身で改善を試みる

ご自身で生活習慣の改善に取り組む
ことも出来ます。

しかし…



具体的にどう取り組みばいいか
難しく、途中で挫折してしまう
ことも…

CASE 02

病院でお薬をもらって治療する

毎日しっかり服用し続けることで、
降圧効果が期待できます。

一方で…



薬物療法を行う場合も、高血圧
治療ではすべての人に生活習
慣の修正が推奨されます。

お医者さんと“一緒”に「生活習慣の改善」に取り組む という“治療”があります

一人では難しい生活習慣の改善は
お医者さんと一緒に取り組みます。

お医者さんと一緒に取り組みば、薬が必要に
なったときや心配が生じたときも安心です。



お医者さんと取り組む薬じゃない高血圧治療 - スマート降圧療法 -

スマートフォンを使って、正しい生活習慣の定着を目指し、通院時にお医者さんのアドバイスを受けながら降圧する新たな治療法があります。

メリット

1

お医者さんと一緒に
生活習慣改善に取り組める

メリット

2

一人ひとりに合った
取り組みを提案

メリット

3

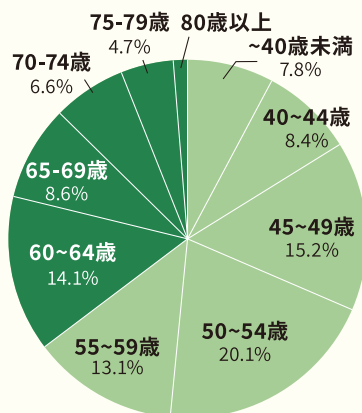
日々の頑張りが
お医者さんに共有される



幅広い年代の患者さんにご利用いただいています

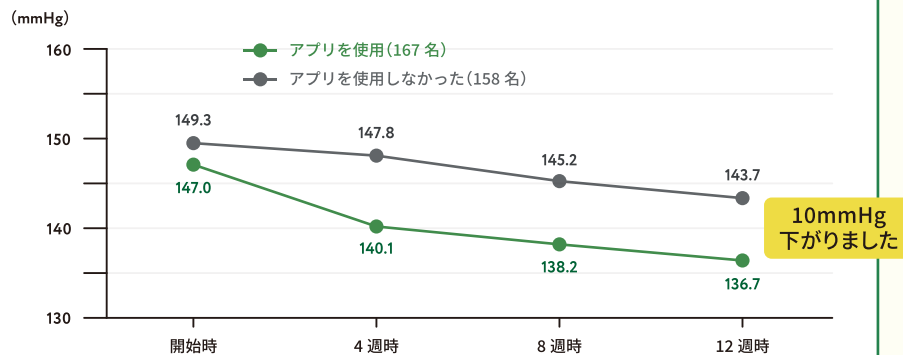
対象：2022年9月～2023年3月にCureApp HTを処方された患者 (n=512)
方法：アプリ開始時に登録された誕生日からアプリ処方時点での年齢を算出

佐竹晃太：日本医学会総会2023 シンポジウム(U40-11).



： 臨床試験での降圧効果

● 早朝家庭血圧(収縮期血圧)の推移



● 体重・BMI ※副次評価項目

体重及びBMIのベースラインからの変化量は、治験登録後12週時及び24週時のいずれにおいても、アプリ介入群で対照群に比べて有意に低下しました。

[対象・方法] 本態性高血圧患者を対象とし、ガイドラインに基づく生活習慣の修正指導にアプリを追加した群と追加しない群にわけて安全性と有効性を評価した。

[安全性] 試験実施中のすべての有害事象について、本アプリとの因果関係は否定されました。
承認時評価資料(同データは、Kario K et al. Eur Heart J. 2021;42(40):4111-4122.にも掲載・公表されております。)



高血圧治療の選択肢や
スマート降圧療法についての
説明動画をご覧ください

QRコードを
読みとる



： これからの生活習慣改善プログラム

STEP 1

知識の習得

(2週間)

高血圧治療に必要な知識
について学びます。

学習内容※(例)

- ・アプリについて
- ・正しい血圧測定方法
- ・自身の食塩摂取量の目安
- ・減塩のコツ
- ・ストレスのサイン
- ・高血圧の特徴、リスクの理解
- ・アプリを使った生活習慣の改善方法

- ・カリウムによるナトリウム排出
- ・体重増加と血圧上昇のメカニズム
- ・減量につながる食べ方
- ・適切な飲酒量に抑える方法
- ・高血圧に有効な運動方法
- ・睡眠時間を確保する方法
- ・心血管イベントリスクの予防法

※CureApp HTの内容

STEP 2

行動の実践

(約1か月間)

行動目標を一つずつ実践
します。実践を通して、
ご自身に合った取り組み
方を見つけましょう。

提示する行動※(例)

- ・うどん、ラーメンの汁を飲まない
- ・昼食時コンビニや外食を利用しない
- ・寝る前2時間は食べない
- ・20分間ウォーキングする
- ・6時間以上の睡眠をとる
- ・気分をリフレッシュする
- ・休肝日にお酒を飲まない

※CureApp HTの内容

● 取り組み期間には、個人差があります。

STEP 3

行動の習慣化

STEP2で見つけた効果的な行動を続けることで降圧目標の達成を目指しましょう。



※CureApp HTの内容

STEP 4

習慣の継続

STEP3で改善した生活習慣や毎日の血圧測定を継続しましょう。



1日の流れ

朝

血圧測定 ^{※1}

排尿を済ませ、座った姿勢で1~2分安静にしてから2回測定します。2回の間は1分以上あけて測定しましょう。^{※2}



日中

プログラムの実施

アプリの指示に従って学習や行動の実践に取り組みます。



晩

血圧測定 ^{※1}

就寝前に、座った姿勢で1~2分安静にしてから2回測定します。2回の間は1分以上あけて測定しましょう。^{※2}



1日の終わりに

振り返り

その日の体調やできごと、疑問などを振り返ります。



※1 6ヶ月目まではCureApp HT、7ヶ月目以降はスマート血圧記録アプリを利用

※2 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

血圧は **毎日測定** し、**毎日入力** しましょう

お医者さんの指示に従って、 毎月しっかり通院しましょう

診察時には…

- 前回の診察後から取り組んでみて、嬉しかったことや難しかったことなどをお医者さんに伝えましょう。
- お医者さんと一緒に振り返り、次回の診察までにどのような取り組みを行うか話し合っ
て決めましょう。





さあ、アプリをはじめましょう

❗ 登録時の注意事項

アプリ内での情報提供や行動の提示など治療に影響しますので正確に入力してください。

※処方後3日以内に完了させてください。

※アカウント作成が完了するまではアプリはアンインストールしないでください。

1 アプリをインストール

スマートフォンで右のQRを読み取ってください。

iPhoneを
お持ちの方



Androidを
お持ちの方



または、ストアで検索

cureapp ht



2 設定開始

はじめての方を押してください。



3 処方コード入力

医療機関から渡されたQRを読み取るか、
手動で入力してください。



4 基本情報入力

ニックネームを入力、性別を選択してください。

- ※ニックネームは、学習プログラムで、呼びかけに使用します。
- ※入力した内容は、設定＞プロフィールからいつでも変更できます。



誕生日と身長・体重を入力してください。

- ※BMI(肥満度を表す体格指数)を計算するために使用します。
- ※入力した内容は、設定＞プロフィールから変更できます。



5 血圧値入力

検査結果などの治療を開始する
きっかけとなった血圧を入力してください。
不明の場合はチェックを入れます。



6 ようこそ

次へを押してください。



7 ホーム画面

まずはスタートプログラムからはじめましょう。
このままプログラムを開始する場合は、
はじめるを押してください。

これで完了です！



ご都合のよいときに 👤 アカウント登録

ホーム画面の上部に黄色いバーが表示されるので、こちらからアカウントを登録できます。



① アカウント登録をはじめ

「アカウントを登録する」を押してください。

アプリに関する重要なお知らせの受信や、トラブル発生時にアプリが使えなくなることを避けるため、アカウントの登録をお願いします。



② メールアドレス登録

メールアドレスを入力してください。



3 メールを開く

メールアプリに確認番号を記載したメールが届いているかどうかを確認してください。

※こちらに書かれている数字が確認番号です。



メールアドレスについて

- 機種変更した際のデータ引き継ぎに必要です。
- 血圧測定率やアプリのお知らせに使います。

4 確認番号入力

確認番号を確認後、HTアプリを起動し、確認番号を入力してください。

これで完了です!



よくあるご質問

Q タブレットでも使えますか？

A CureApp HTは、スマートフォンでのみご利用いただけます。
対応 OS : iOS 14 以上、Android™ 8.0以上

Q アプリの通知はオフにしても良いですか？

A 患者さんに寄り添いサポートしていくために、通知はオンにしておくことを推奨しています。

Q ホーム画面に測定ボタンが表示されません。

A 朝は4:00～11:59、夜は17:00～翌3:59に測定ボタンが表示されます。
それ以外の時間は、メニュー画面＞血圧データ＞ハートマークより記録してください。

Q アプリの利用をやめたいときはどうしたら良いですか？

A アプリを処方された医療機関にご相談ください。

安心サポート 困った時はご相談ください



■ WEBでいつでもさっと解決

☐ 専用ヘルプセンター

QRをスキャン
または
WEBで検索



<https://help.ht.cureapp.com/hc/ja>

ht ヘルプセンター 🔍

■ 専任サポート担当者とは相談しながら解決 (月～金: 9:00-17:00)

☎ 電話相談窓口

03-6778-7280

✉ メール相談窓口

cureapphelp@cureapp.jp

■ その他、血圧測定率などをメールを用いてお届けします

- メールを受け取るにはアカウント登録が必要になります。
- アカウントは、機種変更した際にも必要になります。

医療機関名



HT00037P05 2024年2月作成

製造販売業者及び
製造業者の氏名または名称等
株式会社 CureApp

一般の名称: 高血圧症治療補助プログラム
区 分: 管理医療機器
承認番号: 30400BZX00100000

