

OMRON

オムロン 上腕式血圧計

HCR-7204T

取扱説明書

正確な測定のために



このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきありがとうございました。

- ・本製品の使用目的は、健康管理のために、収縮期（最高）血圧及び拡張期（最低）血圧を測定することです。
- ・安全にお使いいただくため、取扱説明書を必ずお読みください。
- ・本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- ・本書は、品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- ・本書に記載しているイラストはイメージ図です。

最初に



安全上のご注意	4
入っていますか?	9
各部の名前	10
電池を入れる	14

測定する



測定する前に	15
カフを巻く	16
正しい姿勢を確認する ...	18
血圧を測る	19

主な機能



「OMRON connect」
アプリ対応

(☞ P24)



簡単に正しく測定できる
安心の「フィットカフ」

(☞ P16)



血圧値が基準値 [135 / 85 mmHg]
以上の場合に表示「血圧確認マーク」

(☞ P20)



正確な測定をサポート
「カフぴったり巻きチェック」

(☞ P20)

記録を見る



測定記録を見る	22
スマートフォンで 記録を見る	24

必要なときに

手動で測る	26
電池を交換する	27
Bluetooth 通信を 「オフ」にする	28
お買い上げ時の状態 に戻す	30
片づけ方	32
保管とお手入れ	34
おかしいな?と思ったら ..	36
測定 Q&A	40
サポート情報	44
別売品のご紹介	46
仕様	47



メモリ 14回
(☞P22)

血圧の知識

血圧とは	53
血圧と健康について	54
家庭血圧の重要性とは ..	55

最初に
1

安全上のご注意

- お使いになる前に必ずお読みください。
- ここに示した内容は、製品を安全に正しくご使用いただき、使用者や他の人々への危害、財産への損害を未然に防止するためのものです。

警告、注意について



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定されます。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害*の発生が想定されます。

* 物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

警告

- けがや治療中の腕で測らない。
- 点滴、輸血をしている腕で測らない。
▶ 症状の悪化につながる可能性があります。
- 可燃性ガスや高濃度酸素環境下など火災や爆発の恐れがある場所で使用しない。
▶ 火災や爆発の原因となります。
- 乳幼児などの手の届くところに保管しない。
▶ エアプラグや電池など小さい部品を飲み込んだり、エアチューブや電源コードなどで首が絡まったりし、窒息や傷害に至ることがあります。

▲ 警告

- ペースメーカーなど植込み型医療機器の装着部位近くで使用しない。
 - ▶ 本機器または他機器の誤動作の原因になります。
- 航空機内や病院など無線機器の使用が禁止された区域では必ず本製品の **Bluetooth®** 通信をオフにしてください。

▲ 注意

- 測定結果の自己判断をしない。
- 治療を自己判断で行わない。
- 耐用期間を超えて使用しない。
- 医療機関や公共の場所において不特定多数で使用しない。
- 乳幼児など自分で意思表示できない人に使用しない。
 - ▶ 症状の悪化や傷害の発生、誤動作の原因になります。
- 長期的な血流障害などを起こさないように腕の状態を確認し、異常の発生を感じたとき、カフを腕につけたままにしない。
- カフやエアチューブに折りじわが付いたまま測らない。
- エアチューブのねじれやもつれがある状態で測らない。
- 必要以上の頻度で測らない。
- 必要以上に加圧しない。
 - ▶ 傷害を負う原因になります。
- 指定外のカフやエアプラグを使用しない。
- エアプラグを抜くときにエアプラグを持たずにエアチューブを引っ張らない。
- 本体やカフなどを分解したり、改造したりしない。
 - ▶ 本体の故障や破損、傷害を負う原因になります。あるいは、正しく測定できないことがあります。

▲ 注意

- 測定中に血圧計の近く（30 cm 以内）で携帯電話やスマートフォンを使用しない。
 - 電気メスなど電気手術器や MRI、CT スキャナーなど他の医療機器がある場所で使用しない。
 - 他の医療機器と併用しない。
 - 乗り物内で使用しない。
 - 血圧測定以外の目的で使用しない。
- ▶ 危険や誤動作の原因になります。

- 測定中に体を動かさない。
 - 寒さなどで体が震えるときに測らない。
 - 対象腕周外の腕に使用しない。
 - カフの巻き方や測定姿勢を不適切にしない。
 - 指定外の場所や条件で保管したり、使用したりしない。
 - 使用するところと保管場所に温度差があるときは、すぐに測らない。（2時間程度放置する）
- ▶ 正しく測定できないことがあります。

次のいずれかの場合は、医師の指導のもとで使用してください。

- 使用中に皮膚炎など肌の異常を感じる場合
 - 血行障害が長く発生する場合
 - 透析治療中や動静脈ろうがある場合
 - 重度の血行障害や血液疾患がある場合
- ▶ 傷害を負う原因になります。

▲ 注意

次のいずれかの状態や症状をお持ちの場合は、医師の指導のもとで使用してください。

- 一般的な不整脈(心房性・心室性期外収縮、心房細動など)
 - 動脈硬化症 • 糖尿病 • 腎臓疾患 • かん流低下
 - 妊娠中や子かん前症
 - 乳腺またはリンパ節を切除した方 • 未成年の方
- ▶ 正しく測定できないことがあります。

▲ 注意 (AC アダプタについて)

- コンセントや延長コードなど配線器具の定格を超えて使用しない。
 - コードやプラグが傷んだ状態で使用しない。
 - 交流 100 V 以外で使用しない。
 - 指定外の AC アダプタを使用しない。
 - 電源プラグを抜くときに AC アダプタ本体を持たずに電源コードを引っ張らない。
 - ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。
 - 電源プラグの差し込みが緩いまま使用しない。
 - ほこりなどが付着したまま使用しない。
 - 長時間使用しないとき、電源プラグを差し込んだままにしない。
 - 電源プラグを差し込んだまま、手入れを行わない。
 - 破損させない(電源コードを傷つけない、加工しない、無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、使用時に束ねない、重いものを載せない、挟み込まない)
- ▶ 火災や感電、本体故障の原因になります。

⚠ 注意 (AC アダプタについて)

- 電源プラグの抜き差しが困難な場所で使用しない。
 - ▶ 異常発生時に電源の遮断が遅れ、事故や火災の原因になります。

⚠ 注意 (電池について)

- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池の ⊕ ⊖ 極を間違えて入れない。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内に入れたままにしない。
- 電源が入ったまま、電池交換を行わない。
- 新しい電池と古い電池を混ぜて使用しない。
- メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使用しない。
- 単 3 形アルカリ乾電池以外の電池を使用しない。
- 使用推奨期限の過ぎた電池を使用しない。
 - ▶ けがの発生や本体故障の原因になります。

入っていますか？

次のものがすべてそろっていることを確認してください。

本体



単3形アルカリ乾電池
(お試用)

- 付属の電池はお試用です。測定できる回数が少なくなる場合があります。

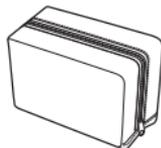


専用カフ (消耗品)
(HEM-FM31-B)

- 以降、説明文内では「カフ」と表記します。



収納ソフトケース



取扱説明書

(本書：品質保証書付き)

OMRON connect セット
アップガイド

医療機器添付文書



お知らせ

- 不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。(☞裏表紙)
- カフの寿命について
 - 血圧を正確に測るために、1年に1回の交換をお勧めします。
 - 空気漏れが生じたら、別売品をお買い求めください。(☞P46)

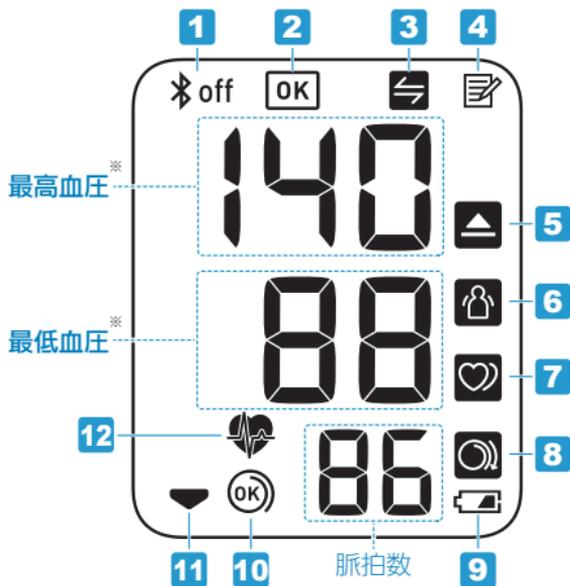
各部の名前

本体（正面）



1	表示部	
2		〔通信 / 記録呼出〕 ボタン <ul style="list-style-type: none">• 本機を「OMRON connect」に登録するときや通信するときを使用します。• 測定記録を見るときに使用します。
3		〔測定 / 停止〕 ボタン <p>測定するときや測定を中止するとき、電源を切るときに使用します。</p>

本体（表示部）



1		Bluetooth ON マーク Bluetooth 通信を「オン」に設定すると表示されます。 <ul style="list-style-type: none"> • 本機を「OMRON connect」へ登録するとき • 測定記録をスマートフォンに転送するとき • Bluetooth 通信設定をしているとき
		Bluetooth OFF マーク Bluetooth 通信を「オフ」に設定すると表示されます。 <ul style="list-style-type: none"> • 血圧を測っているとき • 測定記録を見ているとき
2		通信 OK マーク 「OMRON connect」への登録が完了したときに点滅表示されます。

最初に

測定する

記録を見る

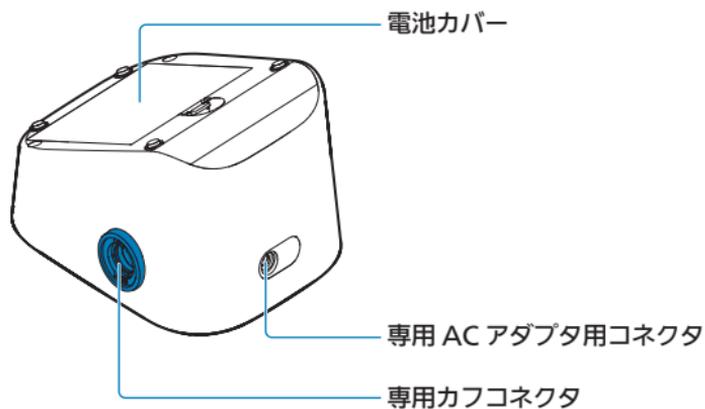
必要なときに

血圧の知識

(次のページに続きます)

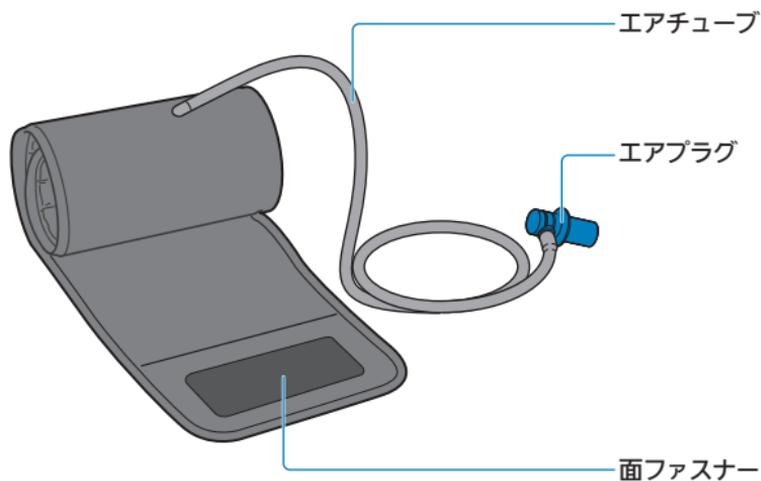
3		<p>通信お知らせマーク 転送されていない測定記録が 11 回を超えると表示は点滅し、14 回に達すると常時表示に変わります。 (☞ P38)</p>
4		<p>測定記録マーク 記録を呼び出したときに表示されます。</p>
5		<p>血圧確認マーク 測定した血圧が家庭高血圧の基準値以上のときに表示されます。(☞ P20)</p>
6		<p>体動マーク 測定中に体を動かしたりしたときなどに表示されます。 測定中は会話をしたり、体を動かしたりしないでください。</p>
7		<p>不規則脈波マーク 測定中の脈が適切に検出されていないときに表示されます。</p>
8		<p>カフゆる巻きマーク カフが適切な強さで巻かれていないときに表示されます。</p>
9		<p>バッテリーマーク 電池交換する準備が必要ときに点滅表示されます。</p>
		<p>電池交換マーク 電池交換が必要ときに常時表示されます。</p>
10		<p>カフぴったり巻きマーク カフが適切な強さで巻かれているときに表示されます。</p>
11		<p>排気マーク 測定中、カフの空気を排気しているときに表示されます。</p>
12		<p>脈波マーク 血圧を測定しているときに表示されます。</p>

本体（側面・背面・底面）



専用カフ

- HEM-FM31-B



最初に

測定する

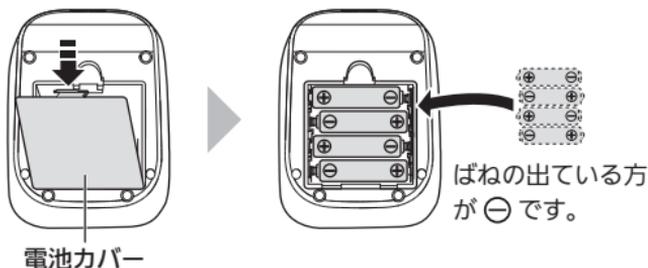
記録を見る

必要なときに

血圧の知識

電池を入れる

1 本体底面の電池カバーを外し、電池を入れる



2 電池カバーを閉める

- カチッと音がするまで閉めます。



お知らせ

- 本製品は、ACアダプタ（別売）を併用することができません。必ず別売の専用ACアダプタを使用してください。（☞ P46）
- 本製品には、時計を設定する機能がありません。「OMRON connect」アプリに本製品を登録すること（☞ P24）によって時計が設定されます。時計の設定を維持するためには、ACアダプタ（別売）を使用しているときも乾電池を入れておくようにしてください。

測定する
1

測定する前に

- 血圧は一日の中でも時々刻々と変化しています。

測定するタイミング

- 起床後は、起きて 1 時間以内、トイレをすませ、朝食の前、薬を飲む前に、5 分以上安静にしてから測ります。就寝前も、5 分以上の安静後に測ります。

起床後 1 時間以内



- 排尿後
- 朝食前
- 服薬前
(降圧剤を飲んでいる場合)
- 5 分以上安静にしてから

就寝前



- 5 分以上安静にしてから



お知らせ

- 血圧について詳しくは「血圧の知識」を参照してください。(P53～57)

測定する
2

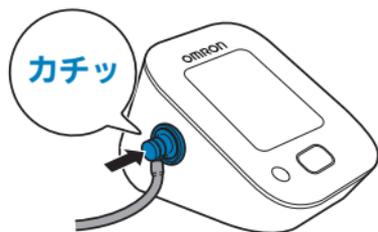
カフを巻く

- 正しく測定するために、必ず付属のカフを使用してください。

カフを本体につなぐ

1 カフのエアプラグを専用カフコネクタにカチッと音がするまでしっかりと差し込む

- 差し込みが緩いと、正しく測定できません。



カフを腕に巻く（左腕に巻く場合）

- カフは巻きやすい方の腕に巻いてください。ただし、左腕と右腕では測定値が異なる場合があるため、いつも同じ腕で測るようにしてください。

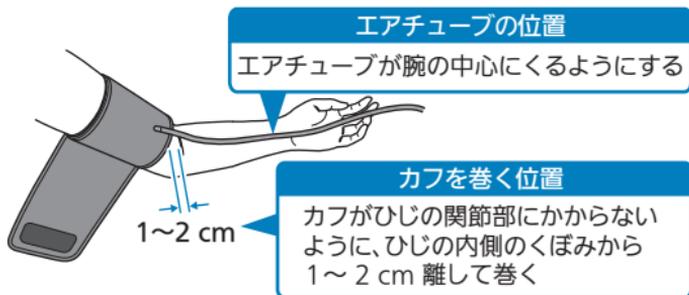
1 カフを左腕に引っ掛ける



素肌が薄手の肌着に巻く
カフは、素肌か
薄手の肌着の上に巻く

エアチューブは手のひら側
エアチューブを
手のひら側にする

2 カフの位置を調整する



3 面ファスナーで固定する



お知らせ

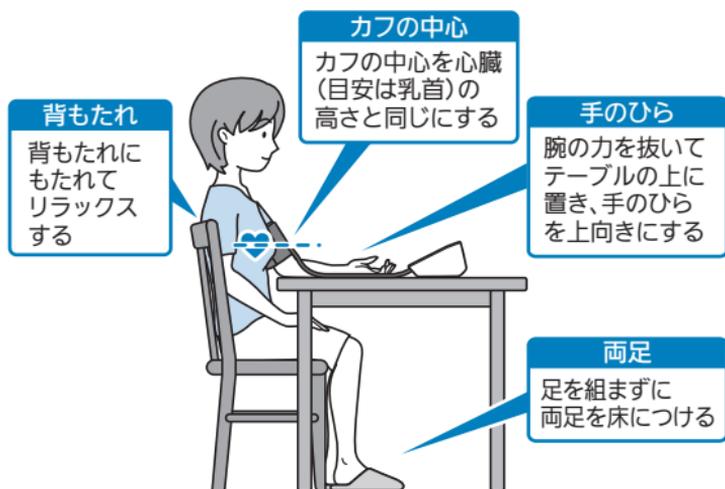
- 右腕に巻くときも同じように巻いてください。
- カフの対象腕周は、17 ~ 36 cm です。腕周とは、右図のようにひじを軽く曲げた状態で、この腕の中央あたりを計った腕まわりのことです。
- カフの巻き方を当社ホームページで紹介しています。



<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

測定する
3

正しい姿勢を確認する



お知らせ

- カフの中心が心臓の高さに合っていない場合は、下図のようにクッションやタオルなどをひじの下に置いたり、椅子に座ぶとんを敷いたりして、高さを調整してください。



クッション



座ぶとん

測定する
4

血圧を測る

- 最高血圧がおおむね 210 mmHg を超えると予測される
ときは、「手で測る」を参照してください。
(☞ P26)



途中で測定を中止したいときは

[測定 / 停止] ボタンを押してください。
電源が切れて、カフの空気が抜けます。

[測定 / 停止] ボタン

1 [測定 / 停止] ボタンを押す

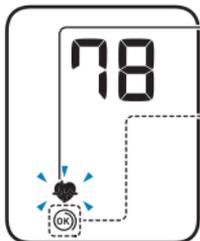
- 電源が入り、自動的に測定が始まります。

開始直後



表示部に  (バッテリーマーク) 以外のすべてのマークや文字が表示されます。

加圧中（測定中）



脈波マーク

測定中に点滅します。



カフが適切に巻かれているときに表示されます。



カフが適切に巻かれていないときに表示されます。



〔測定 / 停止〕 ボタンを押して電源を切り、カフを巻き直してください。

減圧中（測定中）



排気マーク

減圧中に表示します。

測定終了



測定結果が表示されます。

血圧値が家庭高血圧の基準値以上のときに血圧確認マークが表示されます。

（最高血圧が 135 mmHg 以上、または最低血圧が 85 mmHg 以上）

2 測定結果を確認する

- 「OMRON connect」アプリに本製品を登録している場合（☞ P24）、「OMRON connect」アプリを開くと測定結果が自動的に転送されます。
- エラー表示（E1～E5）や 、 が表示されたときは、「おかしいな?と思ったら」を参照してください。（☞ P36）

家庭高血圧の基準値



（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019）

3 [測定 / 停止] ボタンを押して電源を切る

- 電源を切り忘れても 2 分後に電源が自動で切れます。



お知らせ

- カフの締め付けにより、腕に一過性の内出血が発生し、赤みが残る場合があります。測定中に異常を感じた場合は、速やかに  [測定 / 停止] ボタンを押して、測定を中止してください。

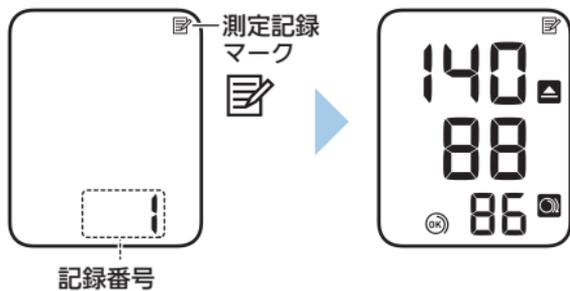
測定記録を見る

- 本製品は、**14回分**の測定結果を記録できます。



1 [通信 / 記録呼出] ボタンを押す

- 測定記録が表示されます。表示は以下のように変化します。



「1」は最も新しい記録であることを示しています。

2 [通信 / 記録呼出] ボタンを押して、測定記録を見る

- 押すたびに、1回前の測定記録が表示されます。
- 最も古い測定記録を表示しているときにこのボタンを押すと、最も新しい測定記録が表示されます。

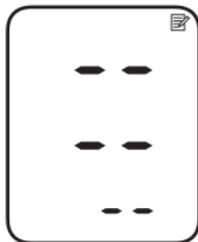
3 [測定 / 停止] ボタンを押して電源を切る

- 電源を切り忘れても 2 分後に電源が自動で切れます。



お知らせ

- 測定記録が 14 回を超えると、最も古い測定記録を削除して新しい測定記録を保存します。測定記録が 14 回を超える前に、「OMRON connect」アプリを使用してスマートフォンに測定記録を転送してください。
- 測定記録がない場合は、以下のように表示されます。



スマートフォンで記録を見る

- 本製品は、測定記録をスマートフォンに転送できます。転送すると、スマートフォンで血圧の変化を簡単に確認できます。

スマートフォンで記録を見るためには

- 「OMRON connect」アプリをスマートフォンにインストールする必要があります。

1 スマートフォンの「設定」から **Bluetooth** を「オン」にする

2 スマートフォンに「OMRON connect」アプリをインストールする

- 次の A、B いずれかの方法でアプリをインストールする

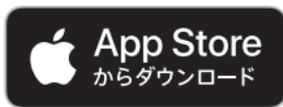
A ウェブサイトにアクセスする



<https://www.omronconnect.com/setup/>

B 「App Store」または「Google Play」にて

オムロンコネク と検索する



3 「OMRON connect」アプリを開き、本製品を登録する

4 血圧を測定したあと、「OMRON connect」アプリを操作し、測定記録を転送する



お知らせ

- 「OMRON connect」アプリ以外のアプリを使用した場合、正しくデータが転送されない場合があります。詳しくは使用されるアプリの使用方法をご覧ください。
- 「OMRON connect」アプリに本製品を登録する前に記録された測定結果（測定記録）は転送されません。

必要なときに

1

手動で測る

- 最高血圧値がおおむね 210 mmHg を超えると予測されるときや、自動でうまく測れないときは、手動で測ってください。



途中で測定を中止したいときは

[測定 / 停止] ボタンを押してください。
電源が切れて、カフの空気が抜けます。

- 1**  [測定 / 停止] ボタンを押す
 - 電源が入り、自動的に測定が始まります。
- 2** 加圧が始まったら、もう一度  [測定 / 停止] ボタンを押し、そのまま押し続ける
- 3** 予測される最高血圧値よりも約 30 ~ 40 mmHg 高くなるまで加圧されたあと、 [測定 / 停止] ボタンから指を離す
 - しばらくすると測定結果が表示されます。
- 4**  [測定 / 停止] ボタンを押して電源を切る
 - 電源を切り忘れても 2 分後に電源が自動で切れます。

電池交換のタイミング



このエリアに「A1」と  (電池交換マーク) が表示されたときは

4個同時に同じ種類の新しい単3形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P 14)



お知らせ

- 充電電池では正常に動作しない場合があります。
- 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 電池残量が少なくなると、 (バッテリーマーク) が点滅します。新しい電池を準備してください。

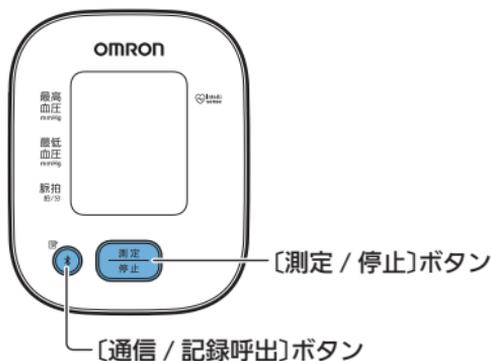
必要なときに

3

Bluetooth 通信を「オフ」にする

- お買い上げ時、Bluetooth 通信は「オン」に設定されています。

「OMRON connect」アプリをお使いの方で、航空機や病院など、無線通信が禁止されている区域に本製品を持っていく場合は、下記の手順に従って、Bluetooth 通信を「オフ」にしてください。



1 [通信 / 記録呼出] ボタンを 10 秒以上押し続ける

- 下図のように「OFF」が3回点滅したあと、ボタンから指を離してください。



2 [測定 / 停止] ボタンを押して電源を切る

- 電源を切り忘れても 10 秒後に電源が自動で切れます。



お知らせ

- 再度 Bluetooth 通信を「オン」にするには、「ON」が点滅表示されるまで  [通信 / 記録呼出] ボタンを **2 秒以上** 押してください。



- Bluetooth 通信が「オフ」のときは、測定時や測定記録を見るときに「 off」が表示されます。

表示例：測定記録を見ているとき

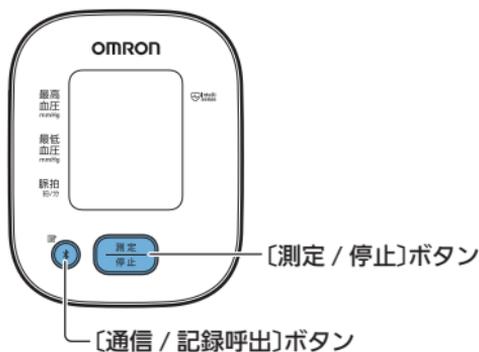


必要なときに

4

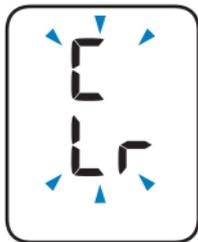
お買い上げ時の状態に戻す

- お買い上げ時の状態に戻したい場合は、次のように操作してください。操作すると本体に記録されているすべての設定と測定結果が消去されますのでご注意ください。



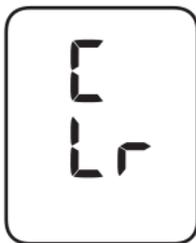
- 1  「通信 / 記録呼出」ボタンを押す
 - 測定記録が表示されます。

- 2  「通信 / 記録呼出」ボタンを押しながら  「測定 / 停止」ボタンを **3 秒以上**押し続ける
 - 下図のように表示が点滅したあと、ボタンから指を離してください。この時点ではお買い上げ時の状態に戻っていません。



3 もう一度 [通信 / 記録呼出] ボタンを押しながら [測定 / 停止] ボタンを **3 秒以上** 押し続ける

- 点滅が常時表示に変わったあと、ボタンから指を離してください。
この時点でお買い上げの状態に戻っています。



4 [測定 / 停止] ボタンを押して電源を切る

- 電源を切り忘れても 10 秒後に電源が自動で切れます。



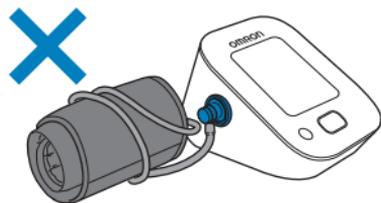
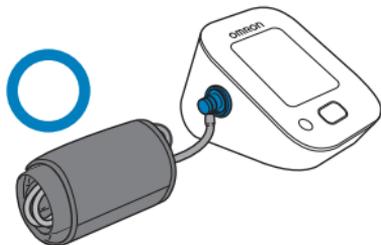
お知らせ

- お買い上げ時の状態に戻しても、「OMRON connect」アプリでスマートフォンに転送されている測定記録は消去されません。

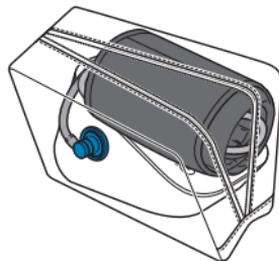
片づけ方

1 エアチューブを軽く折り曲げてカフ内に入れる

- エアチューブを無理に折り曲げないでください。正しく測れなくなります。
- カフのエアチューブは、右図のようにカフに巻き付けしないでください。エアチューブが折れないよう注意してカフの中に収納してください。



2 本体とカフを収納ソフトケースに入れて保管する





お知らせ

- 専用 AC アダプタ（別売）を使用している場合は、断線を防止するため、右図のように電源コードを AC アダプタ本体に巻き付けしないでください。



最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

保管とお手入れ

保管時のお願い

- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- 使用する場所と保管する場所に温度差がある場合は、使用前にしばらく置いてから使用してください。
- 次のようなところに保管しないでください。
 - 水のかかるところ
 - 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
 - 振動、衝撃のあるところ
 - 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

お手入れ時のお願い

- いつも清潔にして使用してください。
- 本体やカフの汚れは、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をやわらかい布にしみ込ませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布で拭きしってください。
- 本体内部に水などが入らないようにしてください。
- 汚れを落とすときは、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。



- カフは洗濯できません。
- カフをぬらさないでください。



廃棄時のお願い

- 本体、カフ、電池、専用 AC アダプタ（別売）を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因・対処のしかた
<p style="text-align: center;">E1</p> <p style="text-align: center;">が表示 または 加圧できない</p>	<p>本体とカフが正しくつながっていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ カフを正しくつないでください。(☞ P16) <p>カフを正しく巻いていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ カフを正しく巻いてください。(☞ P16) <p>カフから空気が漏れているような音をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 明らかにカフから空気が漏れている場合は、新しい別売の専用カフ (HEM-FM31-B) をお買い求めください。(☞ P46) <p>上記すべてに該当しない場合は、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。</p>
<p style="text-align: center;">E2</p> <p style="text-align: center;">が表示 または 加圧するが、 測定できない</p>	<p>測定中に腕や体を動かしたため、適切に加圧されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 腕や体を動かさないでください。再度「E2」が出るときは、手動で測ってください。(☞ P26) <p>最高血圧値が 210 mmHg を超えるため、測れない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 手動で測ってください。(☞ P26)
<p style="text-align: center;">E3</p> <p style="text-align: center;">が表示</p>	<p>300 mmHg 以上加圧している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 測定中にカフを触らないでください。 ▶ 手動で測るときは、適切な値まで加圧したら、 [測定 / 停止] ボタンを離してください。 ▶ 測定中にエアチューブが折れ曲がらないようにしてください。

こんなとき	原因・対処のしかた
<p>E4 が表示</p>	<p>測定中に腕や体を動かしたり、会話したりしている。 カフや本体が振動して測定できない。 ▶ 腕や体を動かしたり、会話したりしないでください。</p>
<p>E5 が表示 または    が表示 または 測定中にが 点滅しない</p>	<p>脈が適切に検出されていない。 ▶ 腕や体を動かさず、正しい姿勢で測ってください。(P18) ▶ カフを巻き直してください。(P16) ▶ 不規則脈波マーク()が頻繁に表示される場合は、医師にご相談ください。</p>
<p>Er が表示</p>	<p>本体が故障している。 ▶ 〔測定 / 停止〕ボタンを押し直して、再度「Er」が表示されるときは、オムロンお客様サービスセンターに修理を依頼してください。(裏表紙)</p>
<p>E Er が表示</p>	<p>通信が正しくできていない。 ▶ スマートフォンの表示を確認し、「OMRON connect」アプリの表示に従うか、「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。</p>

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

こんなとき	原因・対処のしかた
 が表示	<p>Ⓢ [通信 / 記録呼出] ボタンを押し続けた。</p> <p>▶ スマートフォンに機器登録をするときに表示されます。機器登録をする際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。</p>
 が点滅	<p>11 回分以上の測定記録が転送されていない。</p> <p>▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、 が消えます。</p>
 が常時表示	<p>14 回分の測定記録が転送されていない。</p> <p>▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、 が消えます。</p>
<p>Ⓢ [通信 / 記録呼出] ボタンを押したとき</p>  が表示	<p>一度も測定していない。</p> <p>▶ 血圧を測ってください。(☞ P19)</p>
 が点滅	<p>電池残量が少なくなっている。</p> <p>▶ 同じ種類の新しい単 3 形アルカリ乾電池 4 個を準備してください。</p>
 が表示 または 加圧中に 電源が切れる	<p>電池残量が少なくなっている。</p> <p>▶ 4 個同時に同じ種類の新しい単 3 形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P14)</p>

こんなとき	原因・対処のしかた
どのボタンを押しても何も表示されない	電池が完全に消耗している。 ▶ 新しい電池と交換してください。 (☞ P14)
	電池の ⊕ ⊖ の向きが間違っている。 ▶ 電池の向きを正しく入れ直してください。(☞ P14)
	電池を入れずに使用していて、専用 AC アダプタ (別売) が血圧計やコンセントから外れている。 ▶ 専用 AC アダプタ (別売) を、本体とコンセントに正しく接続してください。 (☞ P46)
機器登録ができない 転送できない	▶ 「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
その他の現象	▶  [測定 / 停止] ボタンを押して、電源を切った後、もう一度押してください。それでも解決しない場合は、電池や専用 AC アダプタ (別売) をいったん外し、30 秒以上してから電源を入れ直してください。
測定結果が表示されたあと表示が消えた	測定結果が表示されたあとは約 2 分後に自動的に電源が切れます。



お知らせ

- 以上の方法でも解決しないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。(☞ 裏表紙)
- ごくまれに体質上誤差を生じて、正しく血圧を測れないことがあります。医師にご相談ください。
- 本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。

Q：測るたびに測定値が違うのですが…

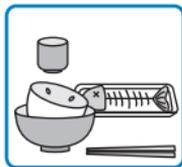
A1 血圧は、時々刻々と変化しています。よく知られる変動として、1日の中の変動（日内変動）や日ごとの変動（日間変動または日差変動）があります。また、1週間の中の変動（週内変動）や、寒い冬に高く、暑い夏に低くなる季節変動も知られています。これらの血圧変動の幅やパターンには個人差があります。家庭血圧を測って、ご自分のパターンを知り、血圧管理に役立ててください。

測定を上手に行うために次のことに気をつけましょう。

- 安静時間を取りましょう。
測定を始める前に、5分以上の安静時間を取りましょう。安静が十分取れていないと、血圧が安定せず、測定値がばらつきやすくなります。
- いつも決まった時に測りましょう。
朝は起床後1時間以内、晩は就寝前など毎日決まった時に測りましょう。（☞ P15）
- 血圧は常に変化しています。
続けて測定した場合、後の血圧の方が低い傾向があることが知られています。
- 快適な室温で測りましょう。
寒すぎたり、暑すぎたりすると、血圧が一時的に変動します。快適な室温のもと測定してください。



- 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。
次のようなときは、血圧が一時的に変化することが多いといわれています。しばらく時間を置いてから試してみましょう。



食事



飲酒



カフェイン飲料



喫煙



運動や身体を使う作業



尿意・便意



会話



入浴

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

A2 正しい姿勢や服装、カフの巻き方で測りましょう。

前かがみなど、無理な姿勢は血圧を上昇させます。無理のない、リラックスできる姿勢で測りましょう。



前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、血圧が高くなります。



測定中に会話すると、血圧が上昇します。



測定中に動いたりカフを触ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。



ひじや腕でエアチューブを押さえようとすると、正しく測定できません。



厚手の袖の上からカフを巻くと、カフの圧迫力が血管に伝わらず、高く測定されます。



袖をまくり上げると、血管が圧迫され、腕の血圧が影響されます。



カフを緩く巻くと、正しい測定結果が表示されません。

Q：病院での値に比べて低いのですが…

A1 病院での血圧は普段より高く出ることがあります。

病院では、身体活動や精神的緊張によって、無意識に血圧が高くなっていることが少なくありません。日本高血圧学会の治療ガイドラインでは、家庭血圧を優先して診療するよう推奨されています。血圧の記録を医師に持参して相談しましょう。

Q：病院での値に比べて高いのですが…

A1 安静時間を取りましょう。

測定を始める前に、5分以上の安静時間を取りましょう。安静が十分取れていないと、高めに測定されやすくなります。

A2 家庭で測った血圧を医師に持参して相談しましょう。

病院での血圧が正常でも、家庭での値が高い場合には、治療が必要な場合があります。すでに治療を受けている方は、お薬や服薬時間の調節が必要かもしれません。血圧の記録を医師に持参して相談しましょう。

Q：カフの締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A1 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、カフの締め付けにより、痛みやしびれを感じることがありますが、カフを外してしばらくすると治まります。症状が長く続く場合は、医師にご相談ください。

Q：が表示されました。不整脈でしょうか？

A1 不規則脈波マーク () が表示されても、不整脈とは限りません。

マークが表示されても、不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合には、医師にご相談ください。不規則脈波マークは、測定中に脈が適切に検出されないときに表示されます。

必要なときに

9

サポート情報

- 本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

OMRON connect について

- 対応スマートフォンのご確認



<https://www.omronconnect.com/devices/>

- 「OMRON connect」アプリのインストール



<https://www.omronconnect.com/setup/>

別売品や消耗品のご注文

- オンラインショップ「オムロン ヘルスケアストア」ウェブサイト



<https://store.healthcare.omron.co.jp/>

お問い合わせの前に

■ 製品のよくあるご質問



<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■ カフの巻き方について（動画）



<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

- お問い合わせの前に「おかしいな?と思ったら」(☞ P36 ~ P39)、「測定 Q&A」(☞ P40 ~ P43)も合わせてご確認ください。

オムロンお客様サービスセンター

● 「オムロン ヘルスケア お客様サポート」ウェブサイト



<https://store.healthcare.omron.co.jp/support/>

あるいは検索サイトで

オムロンヘルスケア サポート と検索する

必要なときに
10

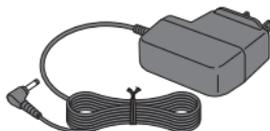
別売品のご紹介

- 専用カフ
(HEM-FM31-B)



※ お求めの際は、「HEM-FM31-B」
の型式でご注文ください。
それ以外の専用カフは、エアプラグ
が異なり使用できません。

- 専用 AC アダプタ
(HHP-AM01)

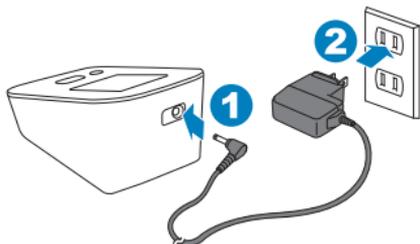


お知らせ

- 別売品のお求めは、オンラインショップ「オムロンヘルスケアストア」(P44)または、オムロンお客様サービスセンター(裏表紙)にご連絡ください。

専用 AC アダプタ (別売) を使用するとき

AC アダプタは、以下のように ① → ② の順番で接続してください。



必要なときに

11

仕様

販売名	オムロン 上腕式血圧計 HEM-7140 シリーズ
医療機器 認証番号	304AABZX00082000
類別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器 分類	管理医療機器
販売商品 コード	HCR-7204T
表示方式	デジタル表示方式
通信方式	Bluetooth[®] Low Energy
無線通信 仕様	使用周波数帯 : 2.4 GHz (2400 ~ 2483.5 MHz) 変調方式 : GFSK 有効放射電力 : < 20 dBm
測定方式	オシロメトリック法
カフ圧力 表示範囲	0 ~ 299 mmHg
血圧測定 範囲	最高血圧 : 60 ~ 260 mmHg 最低血圧 : 40 ~ 215 mmHg
脈拍数測定 範囲	毎分 40 ~ 180 拍
測定精度	圧力 : ± 3 mmHg 以内 脈拍数 : 読み取り数値の± 5 %以内
加圧	自動加圧方式 (ファジィコントロール)
減圧	自動排気弁方式

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

電源	単 3 形アルカリ乾電池 4 個 (DC6 V 4 W) 専用 AC アダプタ (別売) (入力 : AC100 V、50-60 Hz、10 VA)
電池寿命	約 300 回 (単 3 形アルカリ乾電池使用時、当社試験条件による)
耐用期間	本体 (カフを除く) : 30,000 回もしくは 5 年のいずれか早く到達した方 カフ : 10,000 回もしくは 1 年のいずれか早く到達した方
使用環境条件	+ 10 ~ + 40 °C / 15 ~ 90 % RH (結露なきこと) / 800 ~ 1060 hPa
保管 / 輸送環境条件	- 20 ~ + 60 °C / 10 ~ 90 % RH (結露なきこと)
質量	本体 (カフを除く) : 約 250 g (電池含まず) カフ : 約 110 g
寸法	本体 (カフを除く) : 約 幅 103 × 高さ 82 × 奥行き 140 mm カフ : 約 幅 125 × 長さ 470 mm、チューブ長さ 610 mm
対象腕周	17 ~ 36 cm
メモリ	14 回
電撃保護	AC アダプタ使用時 : クラス II 機器 AC アダプタ未使用時 : 内部電源機器
装着部の分類	BF 形装着部 (カフ)
IP 保護等級	IP20 (本体)、IP21 (専用 AC アダプタ (別売))
作動モード	連続作動 (運転)

付属品	専用カフ（型式 HEM-FM31-B）、 単 3 形アルカリ乾電池 4 個（お試し用）、 収納ソフトケース、取扱説明書（品質保証書付き）、 医療機器添付文書、OMRON connect セットアップガイド
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 電話:0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）



お知らせ

- お断りなく仕様を変更することがあります。
- 「OMRON connect」アプリおよびそれに関連するサービスは、予告なく変更または終了することがあります。
- 本製品は、JIS 規格 JIS T 1115:2018+A1:2023 に適合しています。
- 本製品は、ISO（国際標準化機構）81060-2:2013 の要求に基づき、臨床評価されています。
- IP 保護等級とは、IEC（国際電気標準会議）60529 によって規定された本体による保護構造を等級分類するものです。本体は、指などの直径 12.5 mm 以上の固形物に対して保護されています。専用 AC アダプタは、指などの直径 12.5 mm 以上の固形物に対して保護されています。また、垂直に落下してくる水滴に対して、動作の妨げがないように、保護されています。
- 作動モードは、JIS T 0601-1 による分類です。

商標について

- **Bluetooth®** ワードマークおよびロゴは、**Bluetooth SIG, Inc.** が所有する商標であり、オムロンヘルスケア株式会社は、これらの商標を使用する許可を受けています。
- Apple、Apple のロゴは米国もしくはその他の国や地域における Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
- Google Play および Google Play ロゴは Google LLC. の商標です。
- その他本書に記載されているブランド名、製品名は各社の商標または登録商標です。

製品に表示されているシンボルの意味

	非電離放射線
	クラスII 機器
	BF 形装着部
	安全にお使いいただくため、取扱説明書を必ずお読みください
	交流
	直流
	腕周

EMC 技術資料について

本製品は EMC 規格 IEC 60601-1-2:2014+A1:2020 に適合しています。

本製品の EMC 技術資料は、以下のウェブサイトから確認することができます。



<https://store.healthcare.omron.co.jp/support/download/emc/>

ウェブサイトを確認できないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。

電波法について

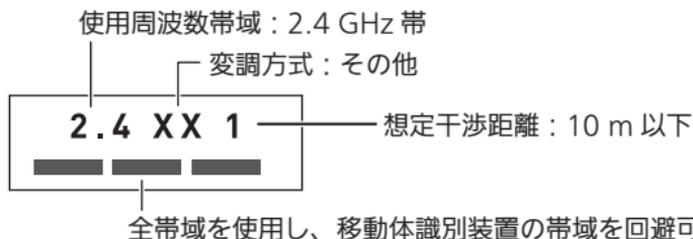
- 本製品は、電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4 GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備です。本製品を改造したり、無線設備に記載されている認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。

データ通信について

- 本製品を本製品と同じ周波数を使用した無線 LAN、電子レンジ、無線機器などの周辺でご使用になりますと、本製品との間で電波干渉が発生する可能性があります。電波干渉が発生した場合、使用しない機器を停止するか、本製品の使用場所を変えるなど電波干渉の生じない環境でご使用ください。
- 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受する事も考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。

電波干渉に関するご注意

- 本製品の使用周波数帯では、無線 LAN や電子レンジ等の産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。
 - 1 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」を運用していないことを確認してください。
 - 2 万一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、製品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
 - 3 その他、電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。（☎ 裏表紙）
- 次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



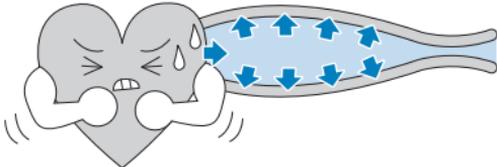
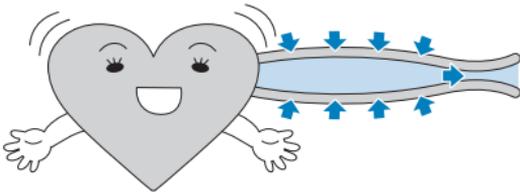
血圧とは

- 心臓は、血液を身体のすみずみまで届けるため、血液に圧力をかけて血管に送り出しています。血圧とは、この血管の中の圧力のことです。

心臓は、拡張して中に血液をため込み、収縮して血液を送り出す動作(心拍といいます)を1日に約10万回くり返しています。

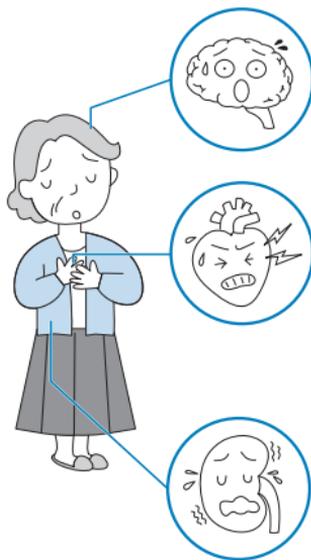
1回の心拍は、心臓が収縮して血液を送り出す収縮期と、拡張して次の血液をため込む拡張期に分かれます。この収縮期の中で一番高くなった時の血圧を最高血圧または収縮期血圧といいます。上の血圧と呼ばれることもあります。

拡張期の間、血管の中の血液は徐々に下流に流れ出ていくため、血圧が下がっていきます。次の収縮期が始まる直前、血圧は最も低くなり、これを最低血圧、拡張期血圧、または下の血圧といいます。

<p>最高血圧 (収縮期血圧)</p>	
<p>最低血圧 (拡張期血圧)</p>	

- 高血圧とは、高い血圧が持続する状態のことです。
高血圧は動脈硬化を起こして動脈をいため、脳卒中や心臓病、腎臓病などの命にかかわる病気のもととなります。
また、糖尿病や認知症の発症・進行にも高血圧が関係することが知られています。

高血圧が起こす恐ろしい病気



脳血管疾患

脳の血管が動脈硬化でもろくなり破れて出血を起こす脳出血や、脳の血管が詰まって脳の細胞が死んでしまう脳梗塞が起こりやすくなります。

心臓病

心臓を動かす筋肉（心筋）に通じる動脈が動脈硬化になると、胸痛を起こす狭心症や、心筋が死んでしまう心筋梗塞を起こします。また、高血圧は、心臓が血液を送り出す妨げとなり、心不全の原因にもなります。

腎臓病

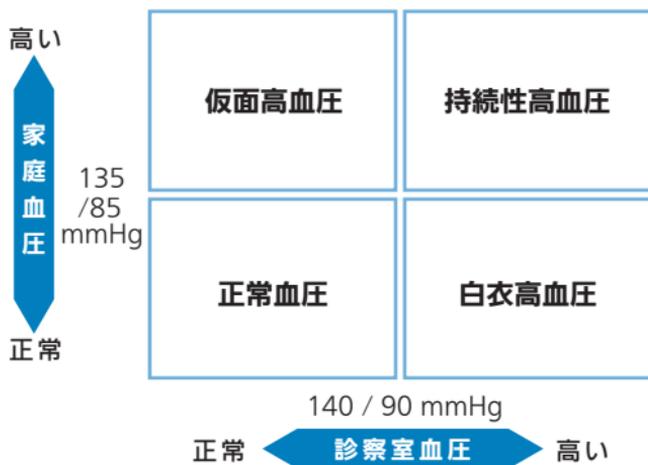
腎臓の血管がいたむと、老廃物や過剰な塩分を排泄できなくなります。それが、さらに血圧を高めるといふ、悪循環におちいります。重症化すると人工透析が必要になります。

家庭血圧の重要性とは

- 家庭血圧とは、家庭で測定した血圧のことです。病院という特殊な環境で、たまにしか測らない血圧（診察室血圧）よりも、普段の環境で毎日測定できる家庭血圧の方が、身体の状態をよく反映し、治療効果も正確に評価できることが知られています。

また、自分の血圧を測り、知ることで、健康への意識や治療の積極性が高まり、治療効果が改善するとの研究結果も報告されています。

家庭血圧を測ることで、次のような高血圧のタイプを見つけることができます。



白衣高血圧

診察室血圧は高いが（最高血圧が 140 mmHg 以上、または最低血圧が 90 mmHg 以上）、家庭血圧が正常（最高血圧が 135 mmHg 未満、かつ最低血圧が 85 mmHg 未満）の状態をいいます。普段の血圧が正常なため、すぐに治療を始める必要はありません。ただし、高血圧になりやすいという研究報告もあり、家庭血圧を定期的に測ってチェックすることが大切です。

仮面高血圧

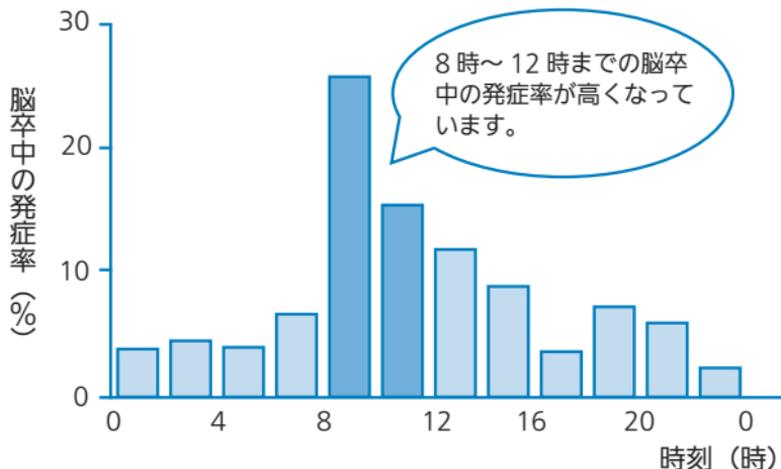
家庭血圧（普段の血圧）が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につながります。

持続性高血圧

診察室血圧と家庭血圧の両方とも高いケースです。確実な高血圧であり、仮面高血圧と同じく、治療対象になります。

早朝高血圧

起床時の血圧が高い状態をいいます。診察室血圧では検出できないため、仮面高血圧の一種とされます。脳卒中や心筋梗塞、突然死などは午前中に多いですが、その原因の一つが早朝高血圧と考えられています。



Marler JR, et al. Stroke 1989;20:473-476 より作成



お知らせ

- 高血圧の疑いがある受診するときは、家庭で測定した血圧の記録があれば、医師の診断の参考になります。
- 高血圧に関する知識を当社ホームページでご紹介しています。

最初に

測定する

記録を見る

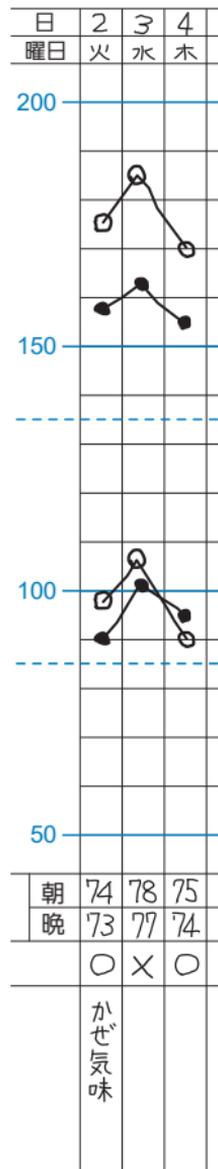
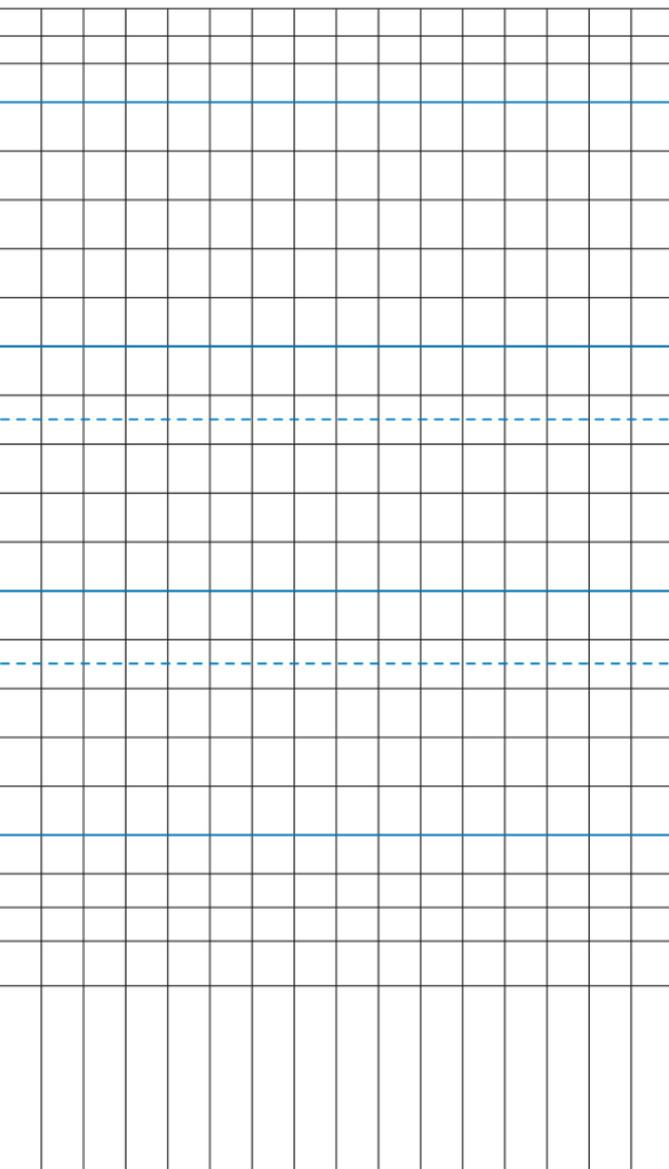
必要なときに

血圧の知識

○—朝☀ (起床後 1 時間以内)

●—晩☾ (就床前)

■ 記入例



メモ

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

メモ

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きにしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償にて修理、また故障内容や製品によっては交換あるいは他機種との交換をいたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターまたはご購入の販売店にご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
(イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
(ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
(ニ) 品質保証書の提示がない場合。
(ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、販売店名の記入のない場合、または販売店で発行されたお買い上げを証明するものがない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
(ヘ) 消耗部品。
(ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
(チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修対応期間は製造打ち切り後6年となります。

品質保証書

このたびは、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございました。製品は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償にて修理、また故障内容や製品によっては、交換あるいは他機種との交換をいたします。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

※以下のいずれかを必ず行ってください。

- ・販売店で以下に記入、捺印していただく。
- ・販売店で発行されたお買い上げを証明するもの（レシートやシールでも可）を本品質保証書に貼付または保管いただく。

販売商品コード

HCRC-7204T

お買い上げ店名



お買い上げ年月日 年 月 日

製造販売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロンヘルスケア お客様サポート

<https://store.healthcare.omron.co.jp/support/>



オムロン お客様サービスセンター

TEL 0120-30-6606（通話料無料）受付時間 9:00～17:00（祝日を除く月～金）

〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370