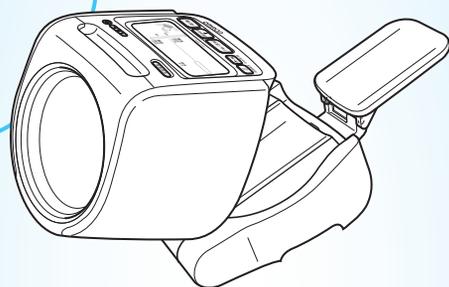


# 取扱説明書

OMRON

オムロンデジタル自動血圧計

## HEM-1020



このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

- ・安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの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。

### 目次

この血圧計の使い方	2
安全上のご注意	4
入っていますか?	7
各部の名前	8
電源を準備する	12
時計を合わせる	14

腕帯に腕を通す	16
姿勢を確認する	18
血圧を測定する	20
記録を見る	24
測定記録を見る	24
週平均を見る	26
早朝高血圧と週平均	28
お手入れと保管	30

測定 Q&A	31
血圧豆知識	34
エラー表示	39
故障かな?	40
仕様	42
別売品	43

ご使用の前に

使い方

困ったとき・他

# この血圧計の使い方

## ご使用の前に

## 使い方

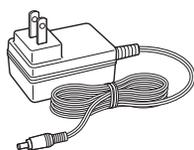
### 1

## 電源の準備



専用 AC アダプタを接続

【👉 12 ページ】



単 2 形アルカリ乾電池 (別売) もご使用いただけます。

時計はあらかじめ設定されています。進んだり遅れたりしている場合は、設定しなおしてください。

【👉 14 ページ】

### 2

## 測定



1 腕帯に腕を通す

【👉 16 ページ】

2 姿勢の確認

【👉 18 ページ】

3 血圧の測定

【👉 20 ページ】

1 台の血圧計を 2 人で使い分けることができます。

## 3

## 記録を見る



測定記録を見る【🔍 24 ページ】

週平均を見る【🔍 26 ページ】

測定結果は自動的に記録

- 測定記録：90 回分×2 人分
  - 朝の週平均記録：8 週間分 \* ×2 人分
  - 夜の週平均記録：8 週間分 \* ×2 人分
- (\*8 週間分=今週と過去 7 週間分)

## 早朝高血圧マーク



朝の週平均値が「高血圧の基準値以上」になると早朝高血圧マークが点灯します。

【🔍 28 ページ】

# 安全上のご注意

## 警告、注意について

 <b>警告</b>	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る内容を示します。
 <b>注意</b>	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

\*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

## 図記号の例

 必ず守る	●記号は、強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
 禁止	⊘記号は、禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

## 警告

### ACアダプタの取り扱いについて

 必ず守る	専用 AC アダプタは、AC100V で使用してください。またコンセントは単独で使用してください。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 火災、感電の原因になります。</li></ul>
 電源プラグを抜く	専用 AC アダプタのプラグやコードが破損した場合は、すぐに電源プラグをコンセントから抜いてください。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 火災、感電の原因になります。</li></ul>
 禁止	AC アダプタは、専用品以外は使用しないでください。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 火災、感電の原因になります。</li></ul>
 ぬれ手禁止	専用 AC アダプタは、ぬれた手でコンセントから抜き差ししないでください。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 感電やけがをすることがあります。</li></ul>

ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。

## ⚠ 注意

### 一般的なことについて

 <p>必ず守る</p>	<p>測定結果の自己判断、治療は危険です。医師の指導に従ってください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>自己判断は、病気の悪化につながる可能性があります。</li></ul> <p>測定中に加圧が止まらないなどの異常があったときは、すみやかに緊急排気スイッチを押してください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>腕に一時的な内出血、および末梢神経障害が発生する原因になります。</li></ul> <p>重度の血行障害や血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。</li></ul>
 <p>禁止</p>	<p>乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>事故やトラブルの原因になります。</li></ul> <p>血圧測定以外の目的で使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>事故やトラブルの原因になります。</li></ul> <p>上腕以外の部位で測定しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>事故やトラブルの原因になります。</li></ul> <p>腕帯を持って本体を持ち運ばないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>けがをすることがあります。</li></ul> <p>腕帯の布カバーが破れているときは測定をしないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>けがをすることがあります。</li></ul> <p>血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>誤動作の原因になります。</li></ul>
 <p>分解禁止</p>	<p>本体や腕帯は、分解や改造をしないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>正しい測定ができなくなります。</li></ul>

ご使用前に

使い方

困ったとき・他

## ⚠ 注意

### 電池の取り扱いについて



必ず守る

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。

新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。

また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

## お願い

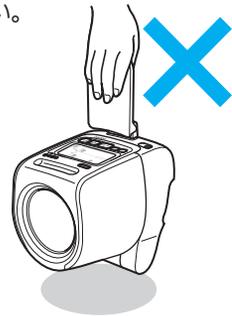
※本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

※腕帯に腕を通さない状態で測定をしないでください。

※腕を腕帯の逆側から通した状態で測定をしないでください。

※持ち運ぶときは、本体の底のくぼみを両手で持ってください。

※腕置きを持って本体を持ち運ばないでください。



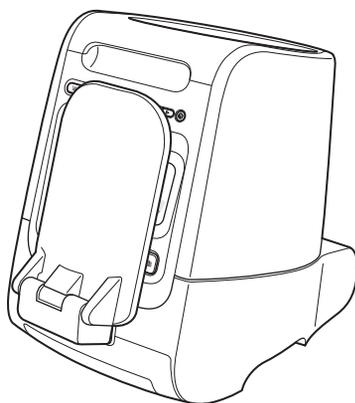
※本体を倒したり、逆にしたりして使用しないでください。

# 入っていますか？

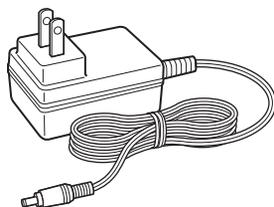
不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター  
(☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

単 2 形アルカリ乾電池（別売）もご使用いただけます。

## 1 本体 (対象腕周 17 ~ 32cm)



## 2 専用 AC アダプタ



## 3 取扱説明書（品質保証書付き）：本書

## 4 医療機器添付文書

## 5 クイックガイド

ご使用の前に

使い方

困ったとき・他

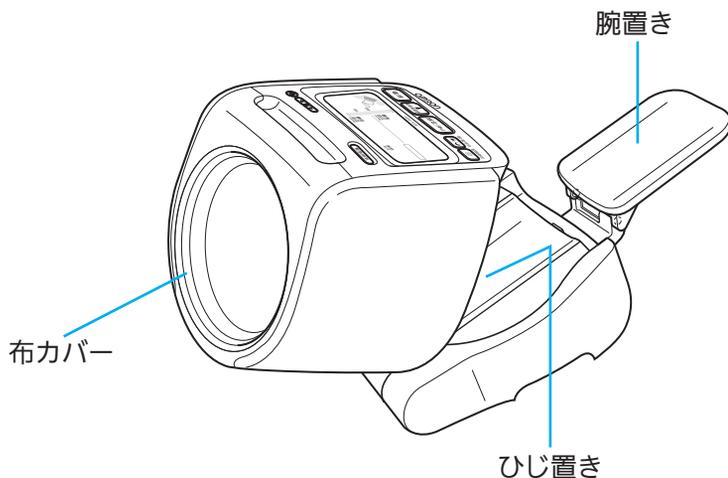
# 各部の名前

## 本 体

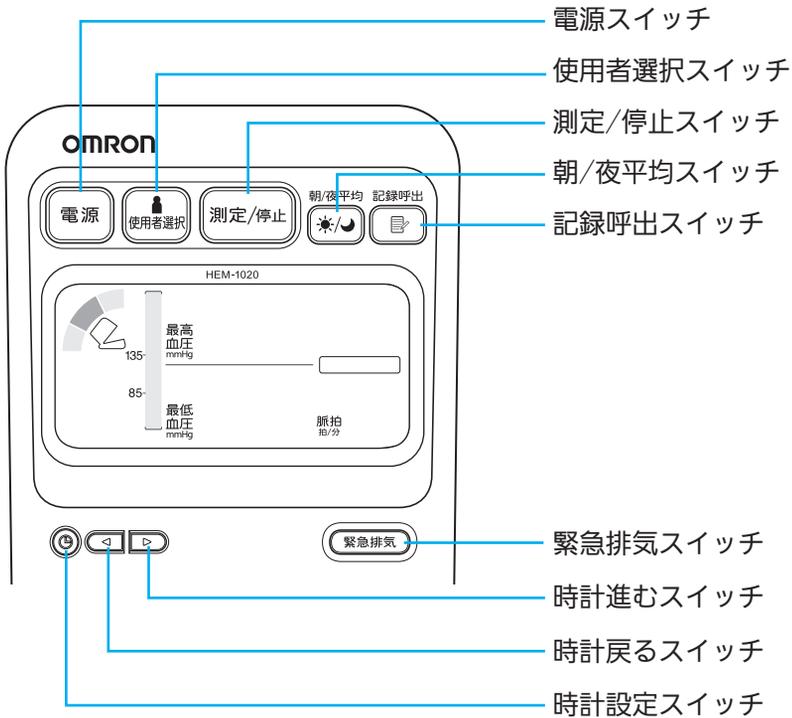
### 【腕帯を閉じた状態】



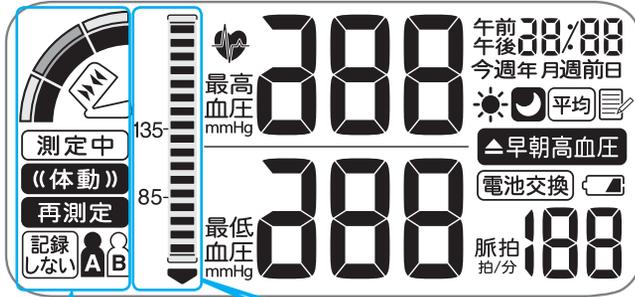
### 【腕帯を開いた状態】



## 【操作部】



## 表示部



### 測定姿勢チェック表示：

- 現在の腕帯の角度を表示
- 測定時の腕帯の角度を表示 (記録表示中)

### 測定中マーク：

測定中に表示

### 体動マーク：

測定中からからだなどを動かしたときに表示

### 再測定マーク：

測定が正常におこなわれなかったときに表示

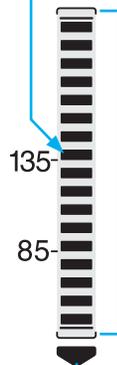
### 記録しないマーク：

使用者選択で「記録しない」を選択したときに表示



使用者マーク

ここは 135 mmHg ~ 144 mmHg をあらわしています。



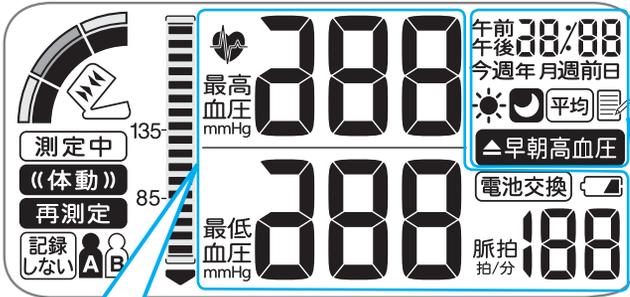
### 血圧値レベル表示：

測定中の圧力値と測定値をレベル表示 (1目盛り = 10 mmHg)



(最高血圧 140 mmHg、最低血圧 88 mmHg の場合)

排気マーク：排気中に表示



**インテリセンスマーク：**

測定の準備ができると点灯、測定時には脈波と一緒に点滅

**バッテリーマーク：**

電池残量が少なくなると表示

**最高血圧**  
(測定中の圧力値)

最高血圧  
mmHg 200

最低血圧  
mmHg 200

電池交換

脈拍  
拍/分 100

最低血圧

脈拍数

**電池交換マーク：**

電池残量が少なくなり、電池交換が必要になると表示

**今週・週前マーク：**

今週および1～7週間前の週平均とともに表示

**時刻と日付**

(年、過去の週、記録番号)

**夜マーク：**

夜の週平均とともに表示

午前 20/00  
午後 20/00  
今週 年月 週前日

年月日：  
時計設定時に表示

**朝マーク：**

朝の週平均とともに表示

平均  
▲早朝高血圧

**平均値マーク：**

平均値とともに表示

**記録マーク：**

測定記録とともに表示

**早朝高血圧マーク：**

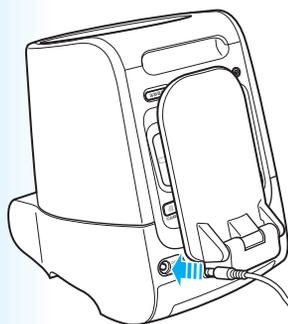
朝の週平均が「高血圧の基準値以上」のときに表示【 28 ページ】

# 電源を準備する

※専用の AC アダプタ以外はご使用にならないください。

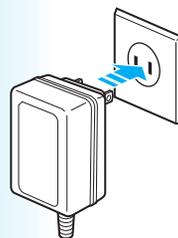
1

専用 AC アダプタの本体用プラグを本体のコネクタに差し込む



2

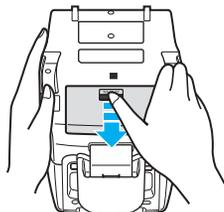
アダプタをコンセントに差し込む



## 電池を使用する場合

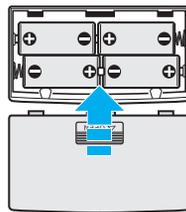
※この血圧計は電池でもご使用いただけます。単 2 形アルカリ乾電池をお買い求めください。

1 本体を裏返して電池カバーを外す



電池カバーを押して、矢印方向にずらします。

2 電池を入れて電池カバーを閉める



電池カバーはカチッと音がするまで閉めます。

## 電池寿命



重要

電池のみで使用する場合、ご使用条件によって電池寿命が変わります。

(単 2 形アルカリ乾電池 4 個使用時)

室温 23℃、170mmHg 加圧、腕周 25cm の場合：約 300 回

室温 15℃、210mmHg 加圧、腕周 17cm の場合：約 100 回

※測定回数は電池のメーカーや保存期間、使用温度、加圧値、腕周により大きく異なります。

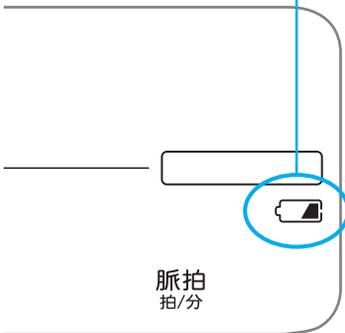
※室温が低いときは専用 AC アダプタのご使用をおすすめします。

## 電池交換

※使用済みの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。

バッテリーマーク点灯

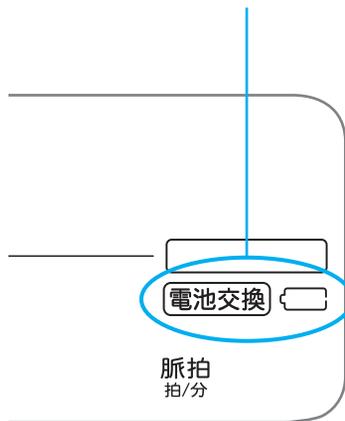
電池が少なくなってきました。



電池交換マーク点灯 **電池交換**

電池が消耗しました。

同じ種類の新しい単 2 形アルカリ乾電池 4 個と交換してください。



# 時計を合わせる

## 重要

時計設定は、血圧計の時刻が午前 10:00 ~午後 6:59 の間におこなってください。それ以外の時間帯に時刻を変更したり、週の切り替わりを含んだ日付変更をしたりすると、週平均が正しく計算されないことがあります。【🔍 29 ページ】

## 1 腕帯を開いてから 電源スイッチを押す



測定待機状態になります。



## 2 測定待機状態で「西暦年」が点滅するまで 時計設定スイッチを押す



時計進むスイッチ  
時計戻るスイッチ

時計設定モードになり「西暦年」が点滅します。



時計はあらかじめ設定されていますが、進んだり遅れたりしている場合、以下の手順で設定しなおしてください。

### 3

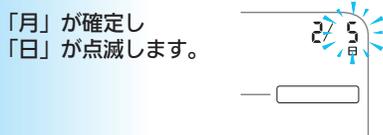
#### 「西暦年」を設定する

時計戻る/進むスイッチを押して「西暦年」を合わせ、時計設定スイッチを押して確定します。

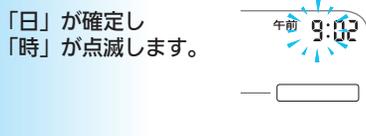
「西暦年」が確定し「月」が点滅します。



同様に「月」を設定します。



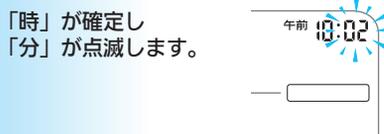
同様に「日」を設定します。



### 4

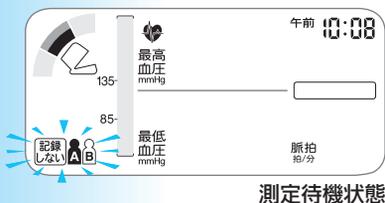
#### 「時」と「分」を設定する

同様に「時」を設定します。



同様に「分」を設定します。

「分」が確定し設定完了です。



#### 電源スイッチを押して電源を切る

電源を切らずに、このまま測定することもできます。

- 長期間使用せず、時計が合っていないときは、正しく設定しなおしてください。その際、記録をすべて消去してからご使用ください。【 27 ページ】

# 腕帯に腕を通す

※素肌または薄手の肌着などで測定してください。

※厚い衣服は、腕まくりではなく、脱いでから測定してください。

※トイレは先に済ませましょう。

※寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

## 1

### 測定する腕の前に 血圧計を置く

左右どちらの腕でも測定できます。

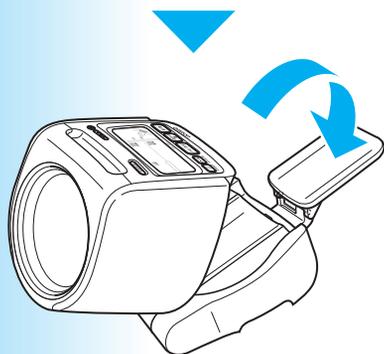
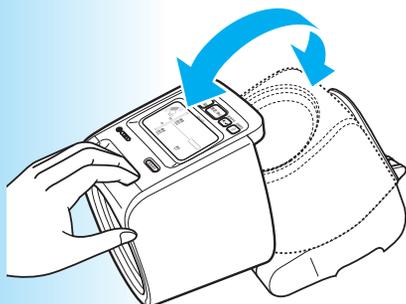


からだではなく腕の正面に  
置きます。

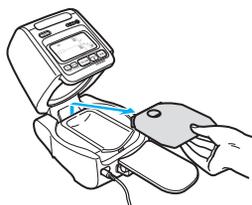
## 2

### 腕帯と腕置きを開く

腕帯はこの範囲で動きます。

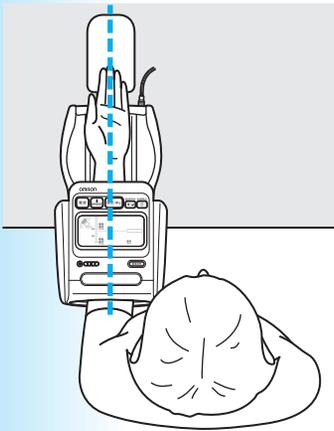


初めてご使用になる前にはクッション  
ガイドを取り除いてください。



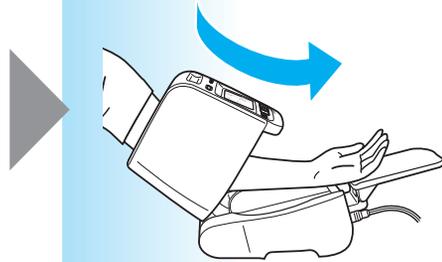
3

腕帯に腕を通す

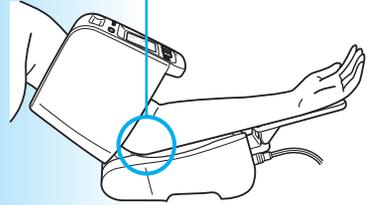


4

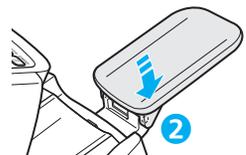
ひじ置きにひじをのせる



ひじをのせます。



腕置きが外れたら、図のように装着しなおしてください。



# 姿勢を確認する

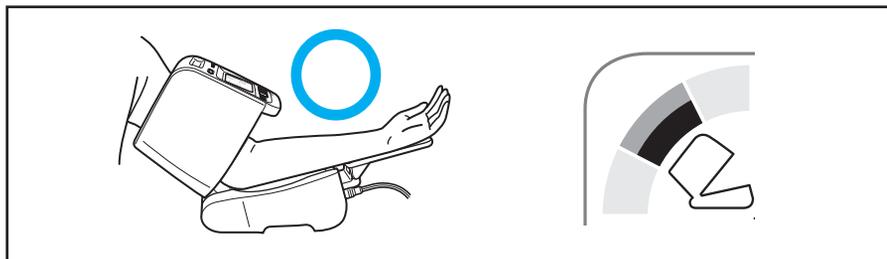


**机といすの高さの差は25～30cmが理想**

ご家庭の机といすの高さの差は一般的に25～30cm（座卓の場合は座面との差）です。

## 正確測定サポート機能

測定姿勢チェック表示で正しい姿勢をお知らせします。



正しい角度になると、内側の黒いマークが中央部に動きます。

次のような場合は正しく測定できません。



どちらも前かがみになり、おなかを圧迫しています。このような場合は正しい測定ができません。

# 血圧を測定する

## 1 腕を通した状態で 電源スイッチを押す



表示が切り替わります。



今日の日付



現在の時間



測定待機状態

## 2 使用者選択スイッチを押して使用者を選択する



押すと使用者が切り替わります。



※使用者選択スイッチを押さずに測定すると、測定結果は記録されません。

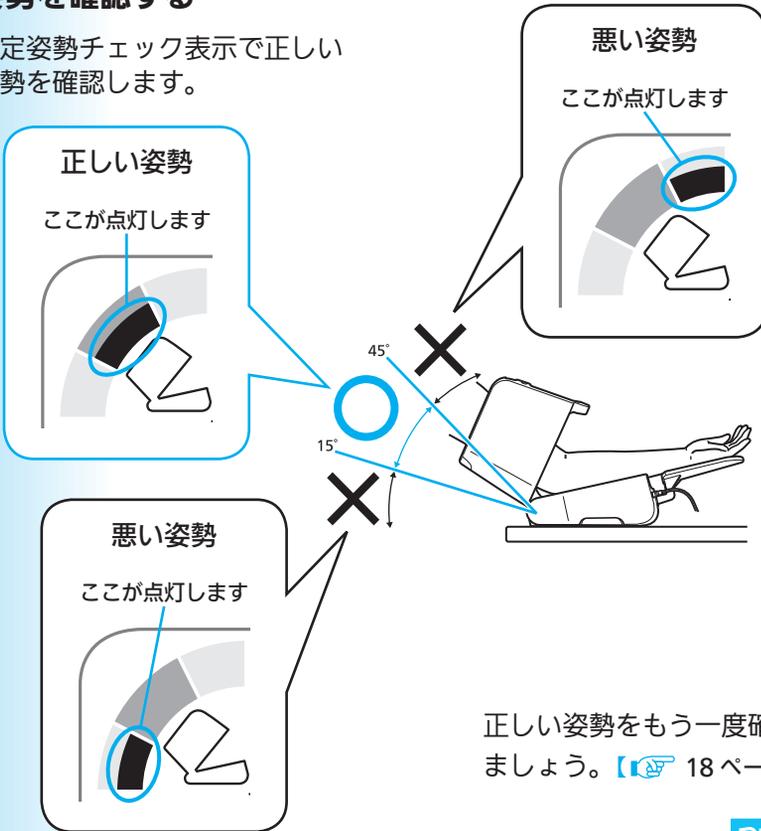
※安全のため、腕帯が閉じた状態では電源が入りません。

毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。

### 3

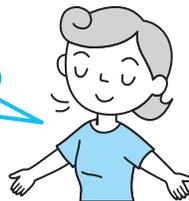
#### 姿勢を確認する

測定姿勢チェック表示で正しい姿勢を確認します。



つづく

からだの力を抜いてリラックスしましょう  
緊張しているときは深呼吸

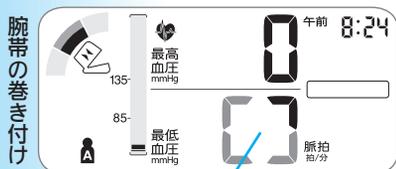


# 4

## 測定/停止スイッチを押す



測定が始まります。



回るように点灯



圧力値とともに上昇

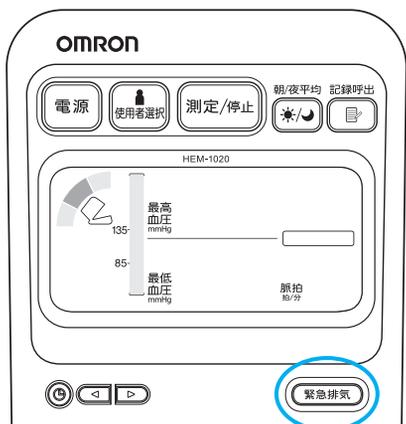


## 測定を中止したいとき

電源スイッチまたは測定/停止スイッチを押すと測定が止まり腕帯の空気が抜けます。安全のため、それ以外のいずれのスイッチを押しても測定を中止することができます。

### 重要

電源スイッチまたは測定/停止スイッチを押しても加圧が止まらないときは、緊急排気スイッチを押してください。



※続けて測定するときは間隔をあけてください。

※測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

## 5

### 測定値を確認する



最高血圧

最低血圧

脈拍数

血圧値レベル表示は最高血圧と最低血圧の間が点灯します。

測定結果は自動的に記録されます。「記録を見る」【 24 ページ】

## 6

### 腕帯の空気が抜けてから腕を抜き、電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約 5 分後に電源が切れます。

### 腕帯と腕置きを元に戻す

腕帯をカチッと音がするまで戻します。「お手入れと保管」【 30 ページ】



腕帯を閉じても自動的に電源が切れます。

## 体動マークと再測定マーク

「**体動**」や「**再測定**」が点灯したら、正しく測定できていない場合があります。

「**体動**」

「**再測定**」



測定中にからだが動いたことなどにより、正しく測定できていない場合があります。もう一度測定してください。

測定が正常におこなわれていません。もう一度測定することをおすすめします。

平均値は、最新の測定記録から 10 分以内に測定された測定記録（最大 3 回）から計算されています。続けて測定したときの参考にしてください。

### 1 腕帯を開いてから 電源スイッチを押す



使用者選択スイッチで  
使用者を選ぶ

### 2 記録呼出スイッチを押す

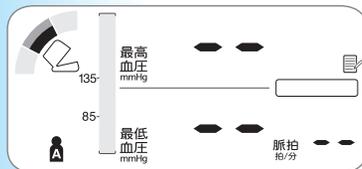


平均値が表示されます。

表示例（使用者Aの平均値）



表示例（記録がないとき）



※測定記録が 90 回、または朝と夜の週平均が 8 週間分を越えると、古い記録から消去され、新しい結果が記録されます。

※測定時に **((体動))** が点灯したときは、その記録を呼び出したときにも点灯します。

この血圧計は2人分の血圧と脈拍を日時とともに記録します。最新3回の測定平均値と90回分の測定記録、8週間分の朝と夜の週平均をそれぞれ呼び出すことができます。

### 3 平均値表示中に 記録呼出スイッチを押す



最新の測定記録が表示されます。

記録番号が表示される



日付と時刻を  
交互に表示

午前 8:24

最新の測定記録

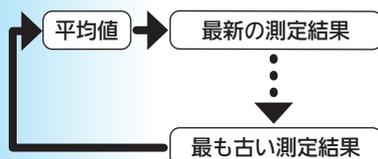


### 4 測定記録表示中に 記録呼出スイッチを押す



過去の測定結果が表示されます。

押すと1つ前の結果が表示されます。  
押し続けると最も古い結果まで早送り  
できます。



電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源  
が切れます。

「お手入れと保管」【 30 ページ】

測定時の姿勢が記録とともに表示されます。

しばらくすると現在の腕帯の角度も内側に表示します。



正しい姿勢での測定記録の例  
(現在の腕帯は開きすぎ)



正しくない姿勢での測定記録の例  
(現在の腕帯は開きすぎ)

## 週平均を見る

### 1 腕帯を開いてから 電源スイッチを押す



使用者選択スイッチで  
使用者を選ぶ

### 2 朝/夜平均スイッチを押す

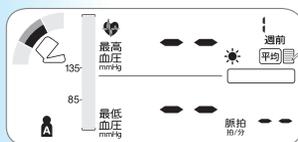


今週の朝平均と夜平均が交互に  
表示されます。

表示例 (今週、早朝高血圧)



記録がないときは下図のような表示になります。  
(表示例は朝平均の1週間前の記録がない場合)



### 早朝高血圧マーク

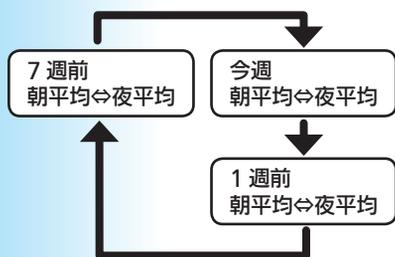
朝平均が高血圧の基準値以上の場合、**▲今朝高血圧**が点灯します。【[ヘルプ](#) 28 ページ】

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。朝・夜それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。

### 3 週平均表示中に 朝/夜平均スイッチを押す



朝/夜平均スイッチを押すたびに、週が切り替わります。



#### 電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源が切れます。

「お手入れと保管」【👉 30 ページ】

### 測定記録をすべて消去

測定記録と週平均記録を使用者ごとにすべて消去します。

1 つずつ消すことはできません。

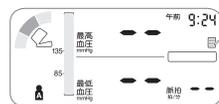
#### 1 腕帯を開いて、電源を入れ、記録を消去するユーザーを選ぶ



#### 2 記録呼出スイッチを押しながら、測定/停止スイッチを約3秒間押す

測定/停止スイッチを先に押すと、測定が始まります。

消去完了画面



#### 電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源が切れます。

「お手入れと保管」【👉 30 ページ】

## 早朝高血圧と週平均

### 早朝高血圧確認機能

朝平均が高血圧の基準値以上（最高血圧 135 mmHg 以上または最低血圧 85 mmHg 以上\*）の場合、早朝高血圧マークが点灯します。

▲早朝高血圧

早朝高血圧マーク

\* 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2004 年度版（2004 年 12 月）による

（表は今週の週平均、使用者 A の例です）

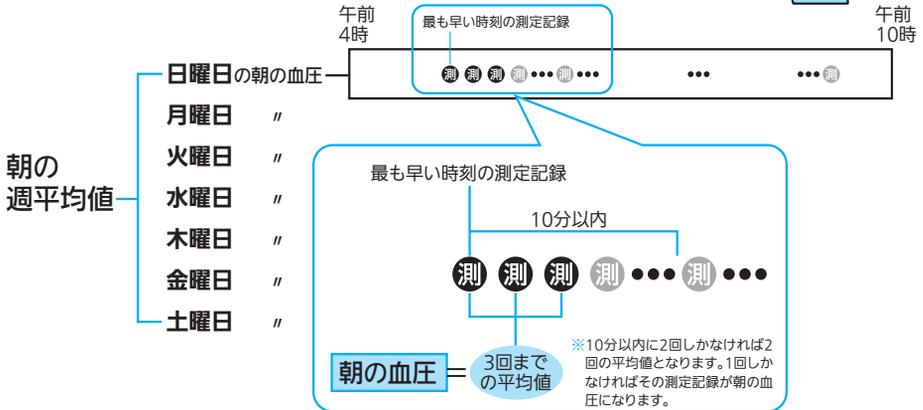
	朝平均の値が高血圧の基準値以上の場合	朝平均の値が高血圧の基準値未満の場合
朝平均表示	<p>朝平均表示 ▲早朝高血圧</p>	<p>朝平均表示</p>
夜平均表示	<p>夜平均表示 ▲早朝高血圧</p> <p>夜平均表示 中にも確認 できます。</p>	<p>夜平均表示</p>

- 夜平均が高血圧の基準値以上の場合には点灯しません。
- 早朝高血圧マークは朝平均・夜平均どちらを呼び出しても確認できます。

週平均値が  
どのように計算されて  
いるかを説明します



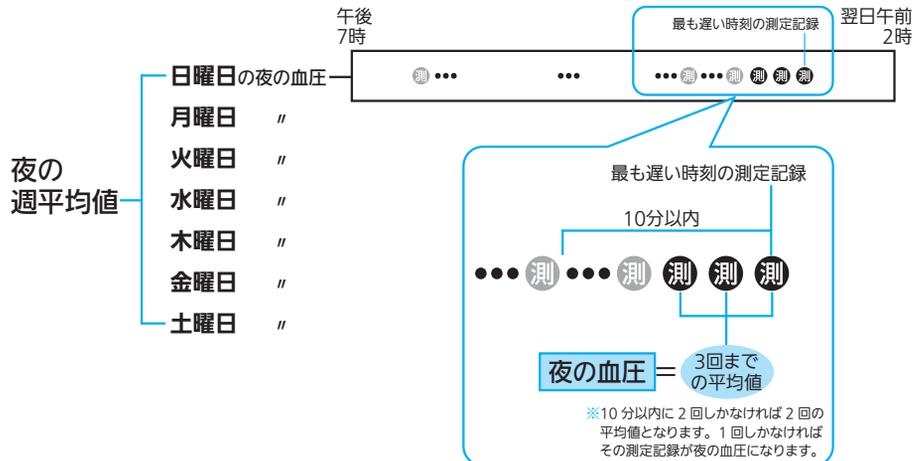
## 朝の週平均



朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。

朝の血圧：午前4時から午前10時の間で、最も早い時刻の測定から10分以内で、最初から3回までの測定記録の「平均値」です。

## 夜の週平均



夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

夜の血圧：午後7時から翌日午前2時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

ご使用の前に

使い方

困ったとき・他

# お手入れと保管

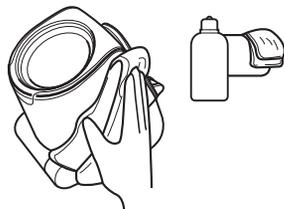
ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

## お手入れについて

血圧計はいつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。



## お手入れ時のお願い

本体内部に水などが入らないようにしてください。

腕帯の布カバーは取り外さないでください。

腕帯をぬらさないようにしてください。

汚れを落とすとき、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。



## 保管について

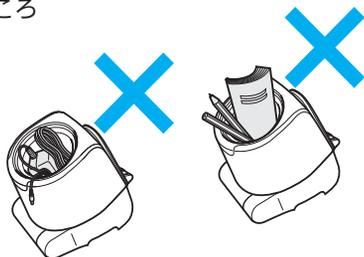
腕帯と腕置きは閉じて保管してください。

## 保管時のお願い

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
- ・傾斜、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

血圧計をお使いにならないときや移動するときなどに、腕帯の中にももの（例：筆記用具やノート、専用 AC アダプタなど）を入れないでください。腕帯の布カバーが破れたり本体が破損し、測定できなくなる原因になります。



## Q. 病院での測定値よりも低いのですが…

### A. 病院で緊張すると測定値は高くなります。

自宅では気持ちが落ち着いているため、病院での測定値よりも 20～30 mmHg 低くなる場合があります。

自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

### A. 心臓よりも高い位置で測定すると測定値が低くなります。

血圧計をのせる机が高いと、腕帯の位置が心臓より高くなり、測定値が低くなります。

## Q. 病院での測定値よりも高いのですが…

### A. 降圧剤を服用中の場合、効果が切れているときに測定値が高くなる場合があります。

時間の経過により、薬の効果が切れてくると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

### A. ひじの位置がずれていると測定値が高くなる場合があります。

腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧が高めに測定されます。

ひじの位置を確認しましょう【 17 ページ】

### A. 姿勢が正しくないと測定値が高くなる場合があります。

あぐらをかく、ソファや低い机で前かがみになるなど、猫背の姿勢で測定すると、腹圧がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなったりするため測定値が高くなります。

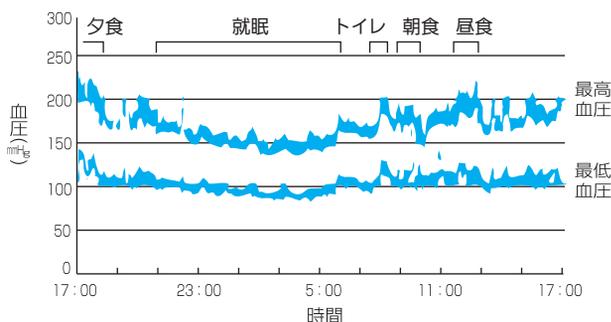
## Q. 測るたびに測定値がちがうのですが…

### A. 血圧は時間帯によって異なります。

下記のグラフは 10 秒おきに血圧測定した結果です。

1 日の中でもこんなに変動しています。

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯で測定しましょう。



### A. 血圧はいろいろな要因で変動します。

自宅で測定しても、次のようなときは測定値が変動することがあります。

- ・食後1時間以内
- ・喫煙のあと
- ・運動のあと
- ・測定中の会話
- ・室温が急に变化した
- ・お酒、コーヒー、紅茶を飲んだあと
- ・入浴のあと
- ・排尿、排便のあと
- ・緊張や不安で心が落ち着いていない
- ・測定場所や環境がいつもと違う

### A. うっ血していると通常の測定値と異なります。

腕が圧迫されると、手先に血液がたまり、うっ血状態になることがあります。うっ血を取るには、腕帯から腕を抜いて、手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたりする運動を 15 回くらい繰り返してください。

## Q. 腕に痛みやしびれを感じるのですが…

### A. 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、一時的に動脈の血液の流れが止まるまで締め付ける必要があります。痛みやしびれを感じるがありますが、腕帯から腕を抜いてしばらくすると治まります。

## Q. 測定するのはいつがよいですか？

### A. 朝は起床後 1 時間以内、夜は就寝前です。

朝に測定する場合は、起床後 1 時間以内で、朝食前に、排尿を済ませて、座位で 1～2 分安静にしてから測定しましょう。

降圧剤を服用している場合は、服用前に測定しましょう。

夜に測定する場合は、就寝前に座位で 1～2 分安静にしてから測定しましょう。

そのほかの時間帯では、からだも心も安定しているときが測定に適しています。

また、毎日同じ時間帯に測定することをおすすめします。

## Q. 血圧管理のコツはありますか？

### A. 薬の服用状況、生活の状態も併せて記録しましょう。

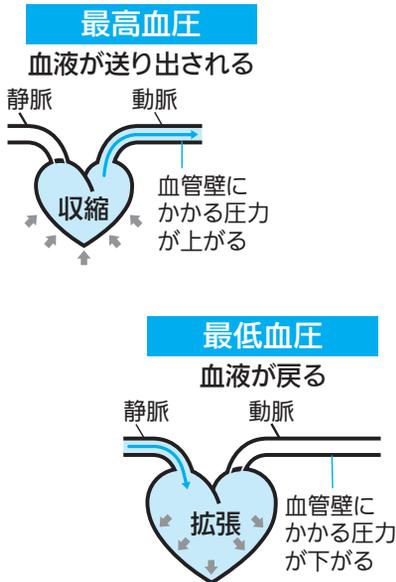
毎日の血圧を記録すると、血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。

また、医師の診断を受ける際にも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく、測定条件（降圧剤の服用状況、生活の状態）も併せて記録しておくことをおすすめします。

## 血圧とは

血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。

心臓が収縮して血液を動脈に送り出すときの圧力が最も高く、これを「最高血圧」といいます。全身をめぐった血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力が最も低く、これを「最低血圧」といいます。

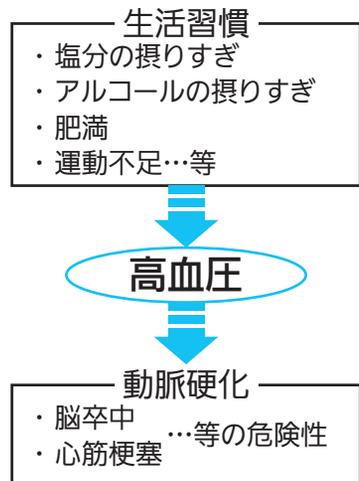


## 血圧と健康

血圧は日常生活や年齢の影響を受けて変化しています。

高血圧は、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすい状態です。

血圧の状態を知ることで、健康と生活習慣を見なおすきっかけにしてください。



## 高血圧のめやす

近年、世界の主な学会では、家庭における高血圧のめやすを下記のとおりとしています。

血圧の状態を知るめやすとしてください。

※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。



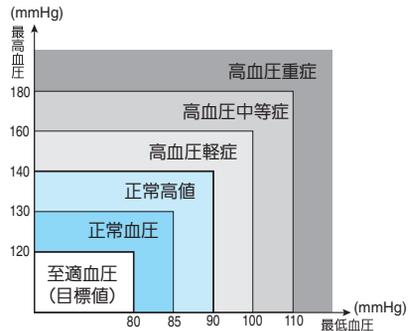
出典：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン  
2004年度版（2004年12月）

## 血圧の分類

病院での血圧測定をもとに、世界保健機関（WHO）と国際高血圧学会（ISH）では、下図のような血圧分類を制定しています。

これは、年齢に関係なく、病院でいすに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血圧に定義はありません。一般的に最高血圧が100 mmHg未満の人が低血圧とみなされています。



※WHO/ISH\* 血圧分類による（1999年改訂）  
\*International Society of Hypertension

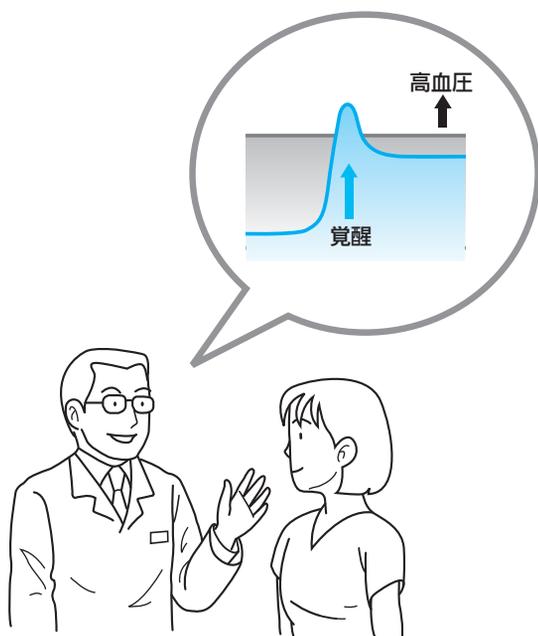
## 早朝高血圧について

### ◆早朝高血圧とは

血圧は、時間帯により大きく変動します。変動のしかたには個人差がありますが、正常な血圧の人の場合、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、徐々に低下して深夜に最も低くなります。

しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。

降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を服用し、血圧が下がり、昼間に病院で血圧を測るときには正常な値である可能性もありますので注意が必要です。

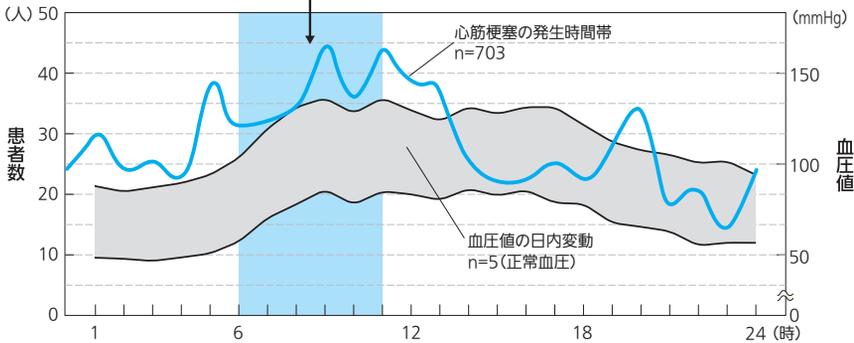


## ◆家庭血圧の重要性

早朝から正午にかけては、自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液が固まりやすくなっています。脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気がこの時間帯に多く生じている原因の1つと考えられています。医療施設で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧を重視するのは早朝の高い血圧が家庭でしか捉えられないというのも大きな理由のひとつです。

### 早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

早朝の血圧上昇に関連があるとわれはじめています。



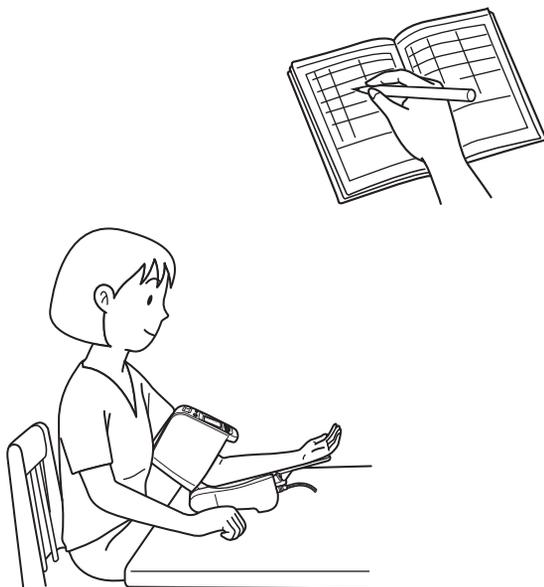
Muller JE, et al: New Eng. J. Med. 313, 1315-1322, 1985

## ◆朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後 1 時間以内で、朝食前に、排尿を済ませてから測定してください。

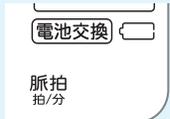
降圧剤を服用している場合は、服用前に測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中や就寝前など、時間を決めて一定期間測りましょう。測定値は必ずすべて記録して医師の指導を受けてください。



# エラー表示

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原因	対処のしかた
 <p>再測定マークと「E」が1つ表示される</p>	測定中に腕帯に正しく腕を通していない	腕帯に正しく腕を通してください 【👉 16 ページ】
 <p>「E」が1つ表示される</p>	測定中にまくりあげた衣服の袖で腕を圧迫している	圧迫している衣服を脱いで測定してください 【👉 16 ページ】
 <p>「E」が縦に2つ表示される</p>	測定中に腕やからだを動かした	👉が点灯したことを確認後、腕やからだを動かさないうで再度測定してください 【👉 20 ページ】
 <p>「E」が縦に2つ表示される</p>	腕帯が空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【👉 裏表紙】
 <p>「E」が縦に2つ表示される</p>	測定中に腕やからだなどを動かして300mmHg以上加圧した	腕やからだなどを動かさないうで再度測定してください 【👉 20 ページ】
 <p>電池交換マークが表示される</p>	電池が消耗している	4個同時に単2形アルカリ乾電池と交換してください 【👉 12 ページ】
 <p>「Er」が表示される</p>	機能の異常による故障	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【👉 裏表紙】

ご使用の前に

使い方

困ったとき・他

# 故障かな？

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に高い（低い）	腕帯に正しく腕を通していない	腕帯に正しく腕を通してください 【  16 ページ】
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください 測定 Q&A を参照してください 【  31 ページ】
	まくりあげた衣服で腕を圧迫している	圧迫している衣服を脱いで測定してください 【  16 ページ】
	腕帯の布カバーが破れている	測定を中止し、オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【  裏表紙】
圧力が上がらない	腕帯から空気が漏れている	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【  裏表紙】
血圧計が正常に動き、正しく測定しても、病院の測定値よりも高い（低い）場合や、測るたびに血圧値が違う場合		測定 Q&A を参照してください 【  31 ページ】
電源スイッチ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 【  12 ページ】
	電池の向きが間違っている	電池を正しく入れてください 【  12 ページ】
	電池を入れずに使用している場合、専用 AC アダプタが血圧計またはコンセントから外れている	専用 AC アダプタを正しく接続してください 【  12 ページ】
測定値が記録されない	使用者選択で  を選択している、または使用者を選択していない	使用者を正しく選択してください 【  20 ページ】

こんなとき	原因	対処のしかた
電池を交換しても、すぐに使えなくなる	アルカリ乾電池以外を使用している	アルカリ乾電池をご使用ください 【  12 ページ】
	アルカリ乾電池をご使用の場合、メーカーや保存期間、使用温度、加圧値、腕周により測定回数は大きく異なります 【  13 ページ】 新品のアルカリ乾電池を入れ、血圧計の電源を入れずに 1 週間ほどで電池がなくなる場合、商品の不良の可能性があります オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください 【  裏表紙】	
その他の現象		電源を入れなおして、最初からやりなおしてください 電池を交換してください それでもなおらない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください 【  裏表紙】

上記の方法でも、正常に測定ができない場合、故障の可能性があります。商品の故障および修理の依頼に関しては、オムロンお客様サービスセンターまで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測定できない場合もあります。オムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。【 裏表紙】

# 仕様

医療機器認証番号	220AGBZX00307000
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
販売名	オムロンデジタル自動血圧計 <b>HEM-1020</b>
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力 / 0 ~ 299 mmHg 脈拍数 / 40 ~ 180 拍毎分
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	ポンプによる自動加圧方式
排気	自動急速排気方式
圧力検出	静電容量式圧力センサー
電源	専用 AC アダプタ (AC100V) 単 2 形アルカリ乾電池 (別売)
電池寿命	単 2 形アルカリ乾電池 4 個使用時 約 300 回 (室温 23°C、170 mmHg 加圧、腕周 25 cm の場合) 約 100 回 (室温 15°C、210 mmHg 加圧、腕周 17 cm の場合)
装置寿命	5 年あるいは 30000 回のいずれか早く到達した方 (消耗部品を除く)
使用環境温湿度	+ 10 ~ + 40°C、30 ~ 85% RH
保管環境温湿度	- 20 ~ + 60°C、10 ~ 95% RH
本体質量	約 1600 g (電池含まず)
外形寸法	幅 179 × 高さ 211 × 奥行 246 mm
適用腕周範囲	腕周 17 cm ~ 32 cm (上腕中央部)
電撃保護	内部電源機器 B 形装着部
付属品	専用 AC アダプタ、取扱説明書 (品質保証書付き)、 医療機器添付文書、クイックガイド
製造販売元	オムロンヘルスケア株式会社 住所: 〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地 電話: 0120-30-6606 (オムロンお客様サービスセンター)

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

**[EMC 適合]** 本商品は EMC 規格 IEC 60601-1-2 : 2001 に適合しています。

本商品は JIS 規格 JIST1115 : 2005 に適合しています。

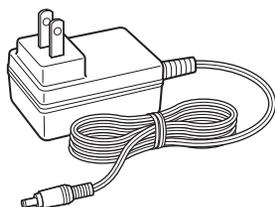
# 別売品

次の別売品をご用意しております。

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）  
までお問い合わせください

専用 AC アダプタ

型式 HEM-AC-N (60100H1000SW)



この専用 AC アダプタは本商品に付属している  
ものと同じです。

ご使用の  
前に

使い  
方

困  
った  
と  
き  
・  
他

## 保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書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修理または交換いたします。
  - 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にご連絡ください。
  - 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、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
  - (ヘ) 消耗部品。
  - (ト) 故障の原因が本商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。
- 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。
  - 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。
  - 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

### 品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございます。商品は厳重な検査をおこな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、不具合が発生したときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。  
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して  
いただってください。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計 HEM-1020

ご芳名

ご住所

TEL ( )

お買い上げ店名



住所

TEL ( )

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



## オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。  
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

むろんオムロン

**電話 0120-30-6606** 通話料無料

**FAX 0120-10-1625** 通話料無料

受付時間

9:00~19:00 月~金（祝日を除く）  
都合によりお休みをいただいたり、  
受付時間帯を変更させていただく  
ことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）