

## 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した。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みに限ります。

※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いでください。

This warranty is valid only in Japan.

販売名 オムロンデジタル自動血圧計HEM-6000ファジィ

ご芳名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

TEL ( ) \_\_\_\_\_

お買い上げ店名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ (印)

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**

〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地



オムロン健康商品・修理・別売品・消耗品に関するお問い合わせは

オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

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/>

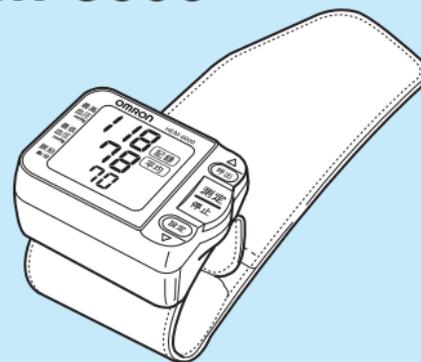
※通話料はお客様ご負担となります。

(別売品・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。)

1647270-5E

# 取扱説明書

## オムロン デジタル自動血圧計 HEM-6000 ファジィ



- 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。

A Good Sense of Health

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

OMRON

## 目次

使用の前に	安全上のご注意 .....	1
	次のものが入っていますか? .....	4
	各部の名前 .....	5
測定の前	この血圧計の使い方 .....	7
	電池を入れる .....	9
	時計を合わせる .....	11
測定のしかた	手首カフを巻く .....	13
	正しい姿勢 .....	17
	血圧を測定する .....	19
	測定記録を呼び出す .....	23
	手首高さガイド、時計の設定 .....	25
血圧とは	手首式血圧計について .....	27
	測定Q&A .....	31
困ったとき 保証など	(測定値が高い/低いときなど)	
	エラー表示が出たときは .....	41
	おかしいな?と思ったら .....	43
	お手入れと保管 .....	47
	仕様 .....	49
	保証規定 .....	50
品質保証書 .....	裏表紙	

## ⚠ 注意

(一般的なことについて)

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。

- 事故やトラブルの原因になります。



禁止

血圧測定以外の目的で使用しないでください。

- 事故やトラブルの原因になります。



禁止

血圧計の近くで携帯電話を使用しないでください。

- 誤動作する恐れがあります。



禁止

血圧計の本体や手首カフは、分解や改造をしないでください。

- 正しい測定ができなくなります。



分解禁止

(電池の取り扱いについて)

電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- 失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。



強制

電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- けがなどの恐れがあります。



強制

つづく

## 安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください

ここに示した警告サインと図記号の例は、製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。

図記号の例



❗ 記号は、**強制**を示します。  
上図は“一般的な強制”を示します。



🚫 記号は、**禁止**を示します。  
上図は“一般的な禁止”を示します。

警告サインの内容について

## ⚠ 注意

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。

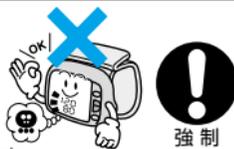
\*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

## ⚠ 注意

(一般的なことについて)

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。

- 自己判断は、病気の悪化につながる可能性があります。
  - 糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと末梢循環障害を引き起こすことがあります。
- このような場合、手首と上腕の血圧値に大きな差が見られることがあります。



強制

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。

- 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。



強制

## ⚠ 注意

(電池の取り扱いについて)

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。
- 万一、電池を飲み込んだ場合はすぐに医師に相談してください。



強制

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、2本同時に新しいものと交換してください。  
長期間(3ヵ月以上)使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



強制

新しい電池と古い電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



禁止

## お願い

手首カフを無理に広げたり、折り曲げたりしないでください。

手首カフを手首に巻かない状態で加圧をしないでください。

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。

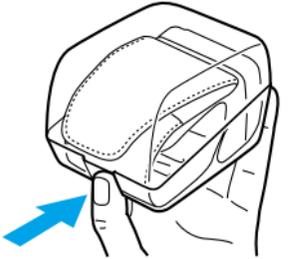
## 次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。  
万一、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。

### 収納ケースの開け方

製品は収納ケースの中に入っています。  
収納ケースから取り出して確認してください。

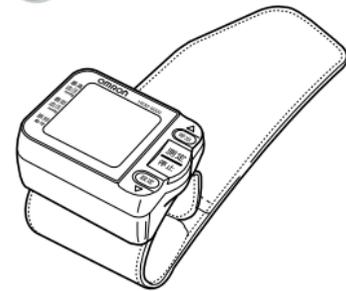
①親指をくぼみにかける



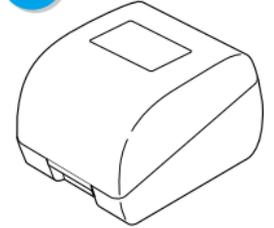
②収納ケースのツメをもう一方の親指で手前に引きながら上に開く



1 本体

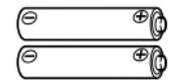


2 収納ケース



※ 携帯時や保管時は収納ケースに入れてください。

3 お試し用電池(単4形アルカリ乾電池2本)



※ 付属の電池はお試し用電池です。300回以内に寿命が切れることがあります。

4 取扱説明書(本書:品質保証書付き)

5 医療機器添付文書

## 各部の名前

### 本体



### 表示部

最高血圧表示部

最低血圧表示部

電池交換マーク

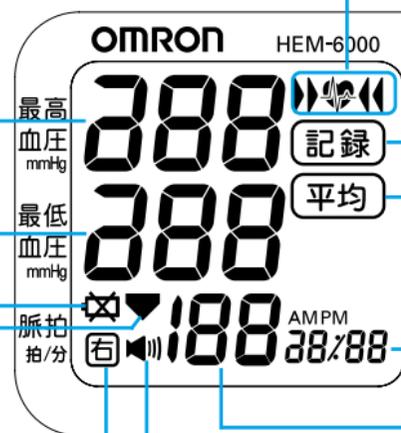
排気マーク

右手測定マーク

手首カフを右手で巻いた状態で、手首高  
さガイドを使えるときに表示します。  
(設定は 25ページ)

手首高さガイド

適正な手首の測定位置を知らせます。  
(設定は 25ページ)



**記録マーク**  
記録した測定結果を呼び出  
したときに表示します。

**平均マーク**  
測定結果の平均値を呼び出  
したときに表示します。

**日付/時刻表示部**

**脈拍数表示部**

**手首高さガイドブザーマーク**  
手首高さガイドブザーの設定状態を表  
示します。  
(設定は 25ページ)

(イラストは説明のためのものです)

## この血圧計の使い方

HEM-6000ファジィは、このような流れで使います。

### 最初にすること

**電池を入れる**

(☞ 9ページ)

**時計を合わせる**

(☞ 11ページ)



### 測定

**手首カフを巻く**

(☞ 13ページ)

**正しい姿勢**

(☞ 17ページ)

**測定する**

(☞ 19ページ)



高さガイドで高さをチェック

### 測定後

**測定結果を見る**

(☞ 22ページ)

**測定記録を呼び出す**

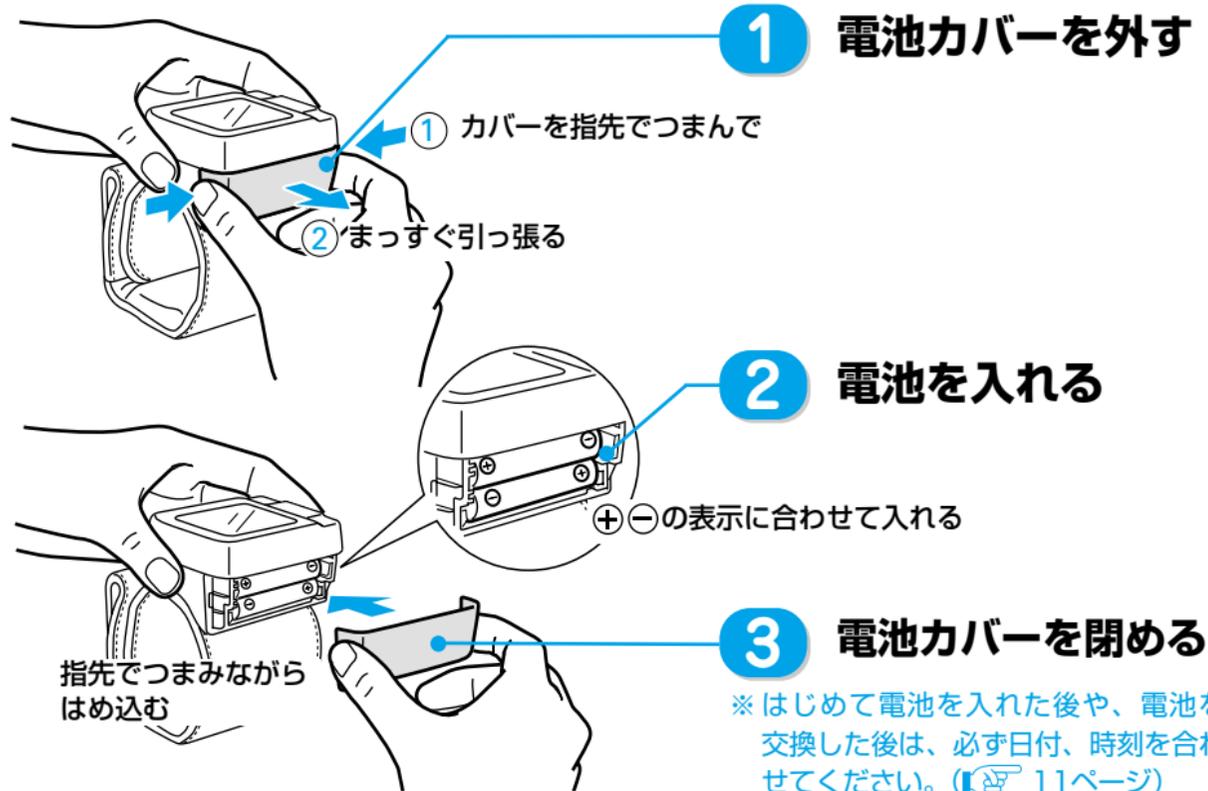
(☞ 23ページ)



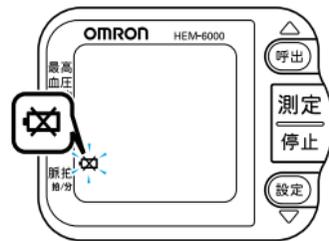
測定結果は自動的に記録(90回分)

## 電池を入れる

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。



## ⊗ マークがいたら電池を交換



⊗ マークが点滅表示したときは、電池が消耗しています。  
2本同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

※ 電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。

電源が入ったまま電池を外すと、前回正常終了したときの日付と時刻に戻ります。  
ただし、今までに記録された測定値は消去されません。  
(正常終了：測定/停止スイッチを押して電源を切ったとき、

または約5分間操作しなかった場合に自動的に電源が切れたとき)

※ 電池を交換したり取り外した場合は、必ず時計を合わせ直してください。(11ページ)

※ 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。

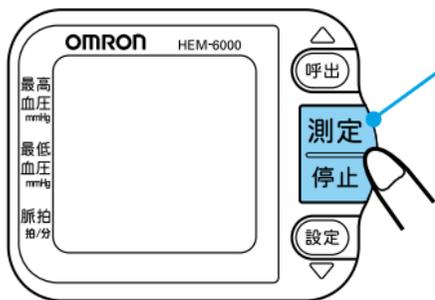
◎ 単4形アルカリ乾電池（2本）で約300回測定できます。

（室温23℃、湿度65%、1日2回170mmHg加圧の場合）

◎ 付属の電池はお試し用です。300回以内に寿命が切れることがあります。

# 時計を合わせる

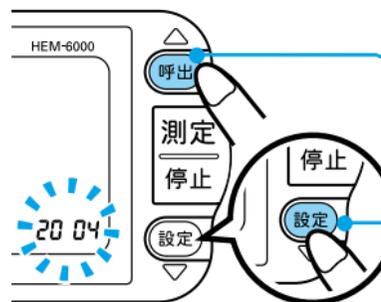
本体に電池を入れ、日付と時刻を合わせてください。  
 ※ 電池交換時に時計の設定が消去されたときは、もう一度時計を合わせてください。



**1** 初めて電池を入れたあと、**測定/停止**スイッチを押す  
 表示部が全点灯したあと、「2004」が点滅します。

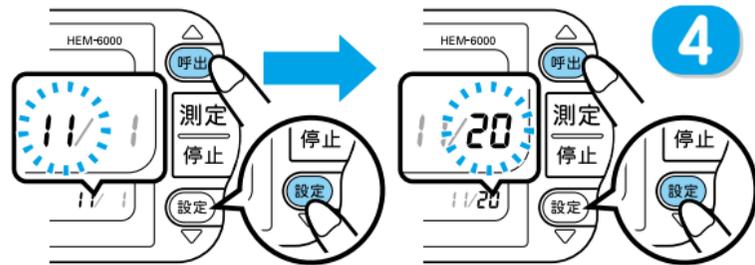
## 時計を合わせ直すときは…

電源の切れた状態で  
**設定**を西暦年が表示されるまで数回押します。  
 (詳細は 25ページ)

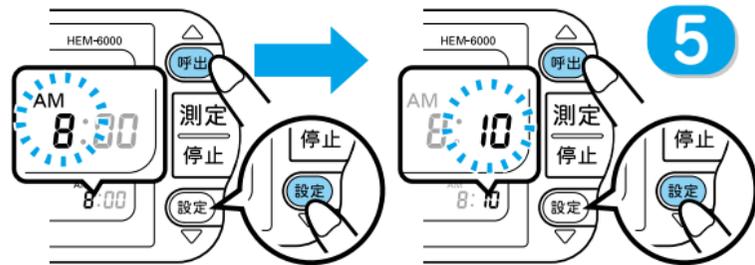


**2** **呼出**を押して、「西暦年」を合わせる

**3** **設定**を押す  
 「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。



**4** 手順2~3を繰り返して「月」「日」を設定する



**5** 手順2~3を繰り返して「時」「分」を設定する  
 分を設定したあとに、電源が切れます。

## 時計を合わせ直しているときは…

分を設定したあとでも電源が切れずに西暦年が点滅します。  
 電源を切るときは、測定/停止スイッチを押します。

## 手首カフを巻く

正確に測定するために手首カフを正しく巻いてください。  
左手、右手のどちらでも測定できます。  
※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。

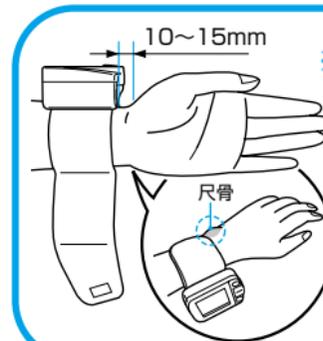
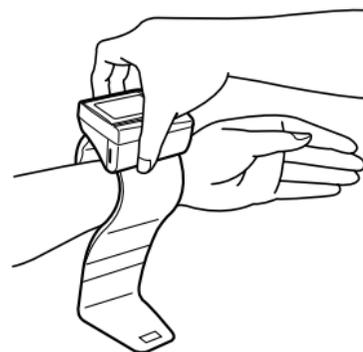
手首カフの巻き方は正しい測定の大切なポイントのひとつです。手首にピッタリ巻き上げるようにしてください。

- お買い求めのときは左手で測定するように設定されています。右手で測定する場合は、設定モードで「右手測定」を「on」に変更してください。  
( 25ページ)
- 手首カフは素肌の上に巻いてください。
- 衣服のそで口などを巻きこまないようにしてください。

## 手首カフを正しく巻く (左手に巻く場合)

### 1 手首カフを手首にかぶせる

左手の親指側を上に向け、表示部を上にしてかぶせます。



※ 尺骨にかからないように  
手首カフの端が手首と手のひらの境目から10~15mm  
(人差し指1本分程度) あけて  
かぶせます。

## 手首カフを巻く

### 2 手首カフの先を持って引っ張りながら、ピッタリ巻き上げる

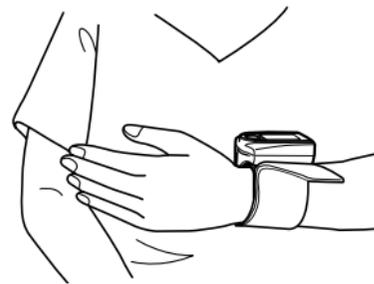
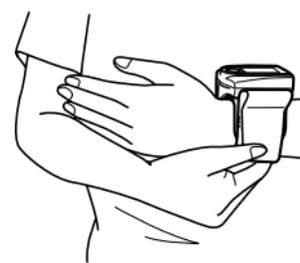
※ピッタリ巻かないと正しく測定できないことがあります。

布ファスナーの全面がピッタリつくように指で軽く押さえてください。

※布ファスナーの全面がピッタリついていないと、測定中に手首カフがはずれ、測定できないことがあります。  
※手首の細い方（手首周が145mm以下）は、ゆるく感じるがありますが、この場合、無理に巻き上げないでください。測定に影響はありません。



※手首カフの余った部分は折り返して止めると、手首カフの端が邪魔になりません。



※手首カフの余った部分が、止められていなくても測定には影響がありません。

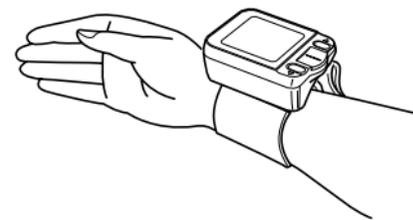
### 右手で測定する場合

右手首でも測定できます。

図のように装着してください。

※「手首高さガイド」が「on」のときは設定モードで「右手測定」を「on」に設定してください。

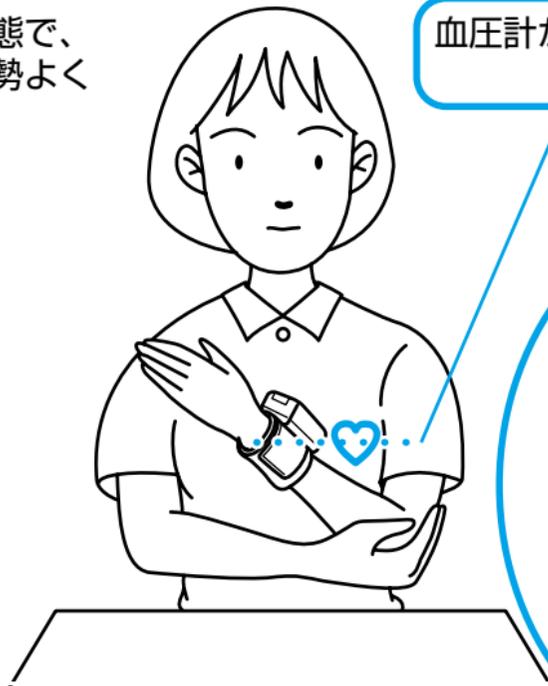
※「手首高さガイド」が「off」のときはそのまま測定できます。  
(📖 25ページ)



## 正しい姿勢

正確な測定には正しい姿勢も大切です

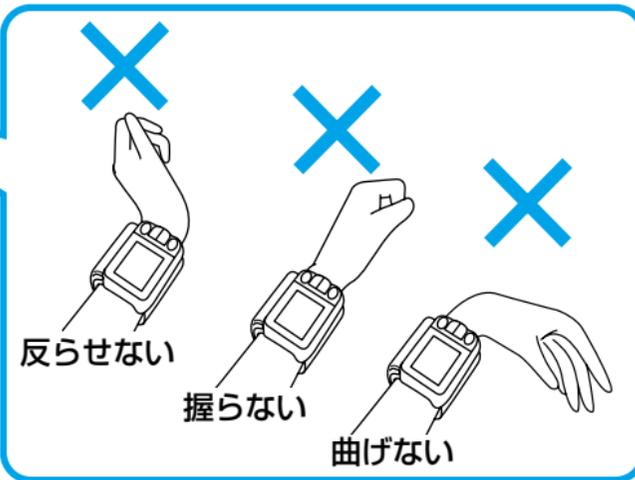
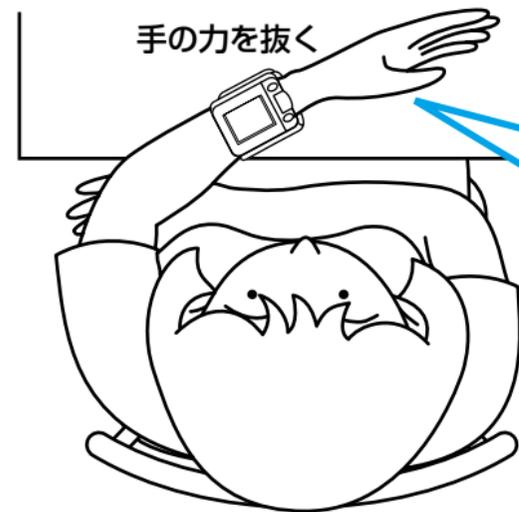
リラックスした状態で、  
背筋を伸ばして姿勢よく  
座りましょう。



血圧計が心臓の高さになるように  
(乳頭の位置)



※もう一方の手で手首カフを  
支えないでください。  
誤った測定結果の原因に  
なります。



手首高さガイドを使うと、測定時に正しい姿勢で測定できます。



設定のしかたは25ページを参照してください。

## 血圧を測定する

※ここではお買い求めのときの設定（手首高さガイド「on」、手首高さガイドブザー「on1」、右手測定「off」）で左手首で測定する場合を説明します。設定を変えるには25ページを参照してください。

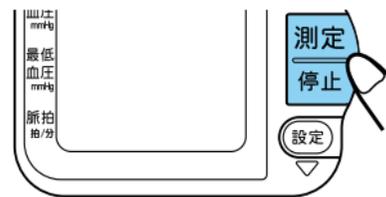
### 手首高さガイド とは

血圧計を正しい位置（心臓と同じ高さ）に合わせられるように表示やブザーで知らせる機能です。

手首式血圧計の測定では、「手首の高さ」が大切なポイントのひとつです。手首が「心臓の高さ」よりも上だったり下だったりすると、正しい血圧を測定することはできません。この血圧計には、適正な測定位置をお知らせする「手首高さガイド」機能がついています。（ 20～21ページ）

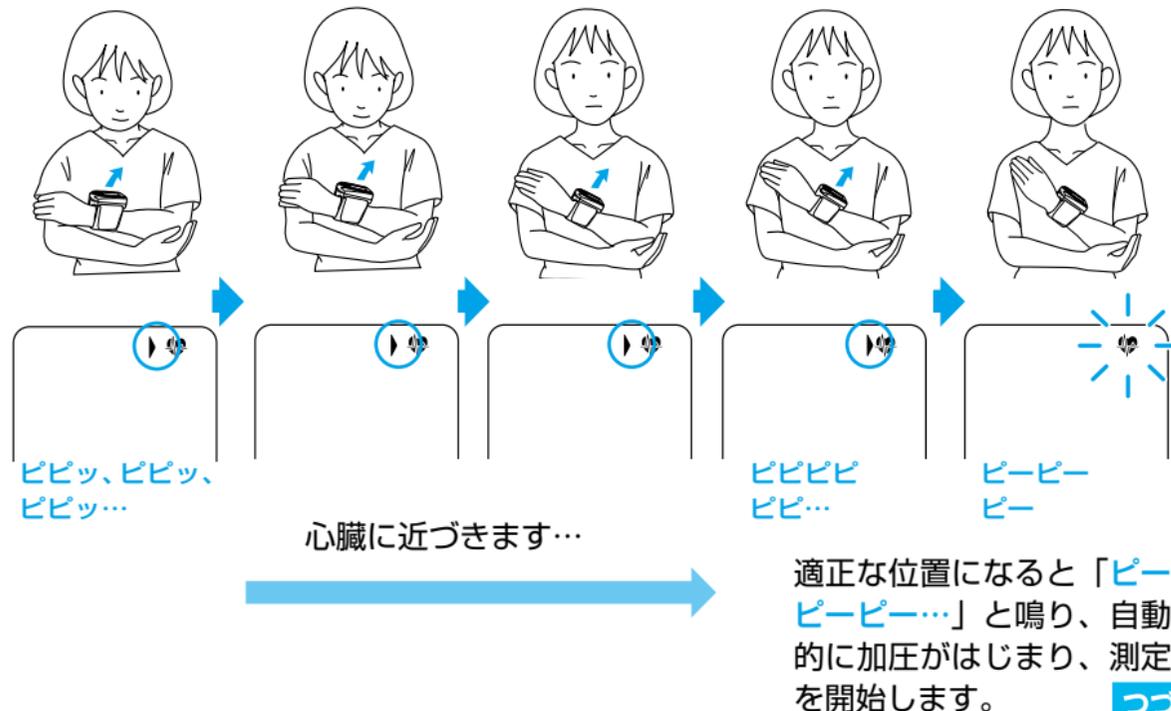
### 1 測定を始める

測定／停止スイッチを押すと、電源が入り、手首の高さが適切な位置かどうかのチェックが始まります。



### 2 電子音と画面の表示を確認しながら、手首の高さを調整する

#### 手首をゆっくり上げていく



適正な位置になると「ピーピー…」と鳴り、自動的に加圧が始まり、測定を開始します。

つづく

## 血圧を測定する

### 上げすぎたら、ゆっくりと下げる

手首が心臓よりも高くなると、◀マークでお知らせします。  
◀マークが心臓の高さ（)にくるように、ひじを支点に手首をゆっくり下げてください。

適正な位置になると「ピーピーピー…」と鳴り、自動的に加圧がはじまり、測定を開始します。



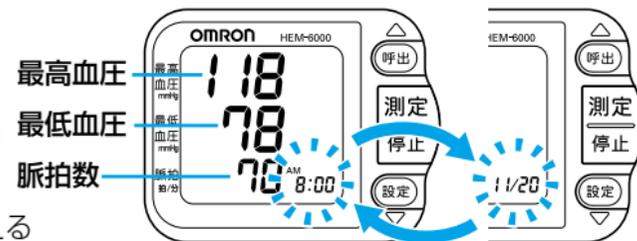
### 3 測定結果が表示されたら測定終了



### 4 測定結果を確認する

測定結果は自動的に血圧計が記録します。  
(測定記録を呼び出す  23ページ)

◎測定結果は90回分記録できます。  
記録された測定結果が90回を超えると、古い測定結果は消去され、新しい測定結果が記録されます。



日付と時刻は交互に表示

### 5 血圧計を取り外す

手首カフの布ファスナーをはがし、血圧計を取り外します。

### 6 測定を終わる

測定/停止スイッチを押すと、電源が切れます。

◎電源を切り忘れても、約2分後に電源が切れます。

### 高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

最高血圧  
(収縮期血圧) **135 mmHg以上**

最低血圧  
(拡張期血圧) **85 mmHg以上**

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)

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。  
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

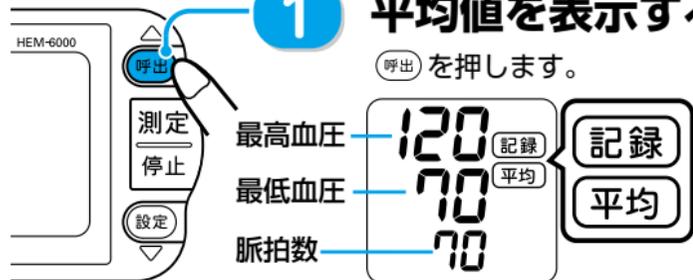
## 測定記録を 呼び出す

この血圧計は、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。最新3回の測定値の平均値と、最大90回分の測定値を見ることができます。

※記録された測定値が90回を超えると、古い測定結果は消去され、新しい測定結果が記録されます。

### 1 平均値を表示する

呼出を押します。

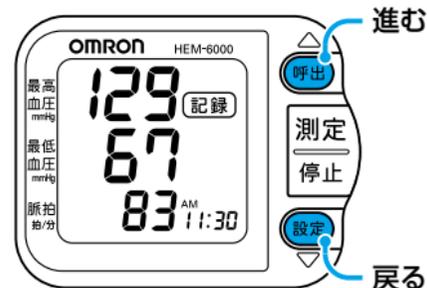


#### 表示されないときは…

左のような画面になり、平均値が表示されないときは、記録されている測定結果はありません。

### 2 測定結果を表示する

平均値表示中に、呼出を押します。



### 3 他の測定結果を表示する

呼出(進む)と設定(戻る)で他の測定値を表示します。

◎呼出(進む)を押すと、(平均値)→(最も新しい測定結果)→…→(最も古い測定結果)の順に表示され、(最も古い測定結果)まで進むと(平均値)に戻ります。

設定(戻る)を押すと逆順に表示されます。

◎押し続けると早送りできます。

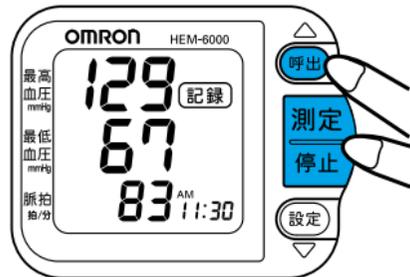
### 4 測定結果の表示を終わる

測定/停止スイッチを押すと、電源が切れます。

◎電源を切り忘れても、約2分後に電源が切れます。

### 記録した測定結果をすべて消去するには…

記録された測定結果をすべて消去します。1つずつ消去することはできません。



※測定/停止スイッチを先に押さないでください。

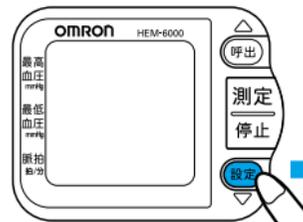
測定記録呼び出し中に

呼出を押したまま、測定/停止スイッチを押しつづける

左のような画面になり、記録が点滅すれば消去完了です。

◎その後も押しつづけると機器情報が表示されますが、手を離すと測定記録の画面に戻ります。

# 手首高さガイド、時計の設定



電源の切れた状態で

**設定** を押す

**設定を  
終了するときには…**

測定/停止  
スイッチを  
押します。

## 手首高さガイド



**呼出** を押して  
設定を変える

**ON**

手首高さガイド  
を使用する

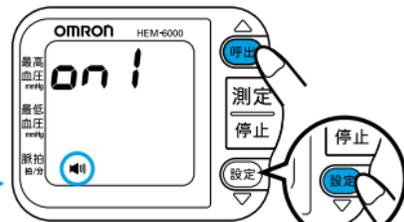
**OFF**

手首高さガイド  
を使用しない

**OFF**  
のとき

**設定** を押す

## 手首高さガイドブザー



**呼出** を押して  
設定を変える

**ON 1**

高さに応じて  
電子音を鳴らす

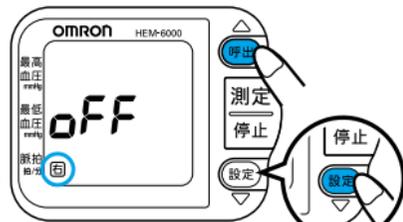
**ON 2**

適切な位置に  
なったときだけ  
電子音を鳴らす

**OFF**

電子音を  
鳴らさない

## 右手測定



**呼出** を押して  
設定を変える

**ON**

右手で測定する

**OFF**

左手で測定する

## 手首高さガイド の設定へ

### 時計



**呼出** を押して設定を変える  
**設定** を押して次の項目へ

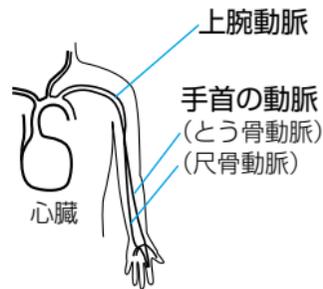
詳細は11ページを参照してください。

### ■購入時の設定に戻すには…

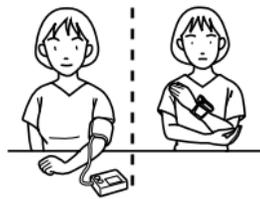
**設定** を押して上記のような設定画面にしてから、  
**設定** を押しながら測定/停止スイッチを押します。  
時計も購入時の設定に戻ります。

## 手首式血圧計について

### 手首の血圧と上腕の血圧について



### 手首の血圧と上腕の血圧の差



健康者では±10mmHg程度

一般的に血圧を測る場合は上腕動脈の血圧値を測定します。

手首の動脈血管は上腕につながっているため、その血圧は上腕血圧値に近く、上腕血圧の変化をよく反映します。しかし、動脈の閉塞など循環障害がある場合などは、上腕と手首の血圧値にかなりの差がみられることもあります。

専門医にご相談のうえ、上腕血圧値とあわせて健康管理にお役立てください。

通常、健康な方の場合、安静時に手首の血圧と上腕の血圧を同時に測定すると、測定値の差は、最高血圧、最低血圧とも±10mmHg程度です。

ただし、運動直後や入浴直後などでは、血液の循環が大きく変化していますので、手首の血圧値と上腕の血圧値にかなりの差がでることがあります。

### 疾患がある場合の手首の血圧値と上腕血圧値



糖尿病、高脂血症、高血圧症などは動脈硬化を促進し、さらに症状が進むと脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしたり、動脈の狭窄や末梢循環障害を起こしたりします。

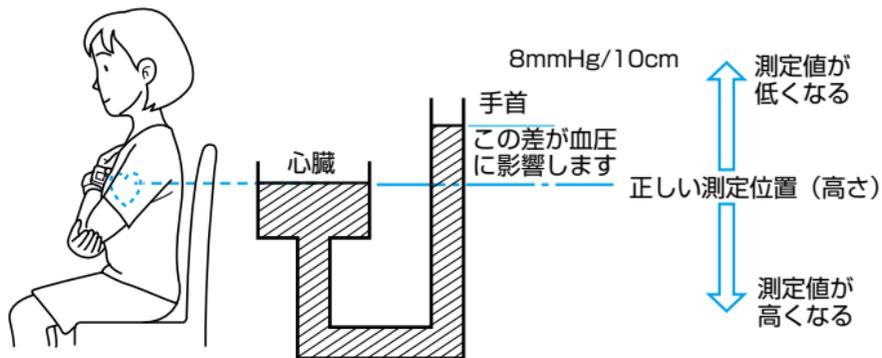
このような方の場合、手首の血圧値と上腕の血圧値に大きな差がみられることがあります（健康な方でも、測定条件が適切でなかったりすると、20mmHg程度の差がでることもありますので、自分だけで判断せずに、必ず医師の指導を受けるようにしてください）。また、手首と上腕の血圧値の差は、その時々々の生理状態により、多少の影響を受けることもありますが、通常、手首で測定した血圧値と上腕での血圧値は同じように変動します。

したがって、手首の血圧を測定することにより、血圧の変動傾向をチェックすることができます。

## 手首式血圧計について

### 測定姿勢を正確に

手首の位置が心臓の高さと異なる場合、血液自体の重さにより血圧値が変わります。その値は、手首の位置を心臓より高くすると低くなり、逆に手首の位置を低くすると高くなります（10cmあたり約8mmHgの変化があります）。ただし、血圧値は測定姿勢により影響されるので必ずしもこの値どおりに変化するわけではありません。正しい測定姿勢を参照してください。（ 17ページ）



### 日常生活と手首の血圧



通常、食事や飲食の前後で、上腕血圧と手首血圧で大きな差は生じません。お湯の温度が高いお風呂に入った場合、一時的に皮膚の血管が収縮しますから、血圧は上がります。しかしぬるめのお湯にゆったりと入った場合は、末梢の血管が拡張して、血圧は下がります。このとき、手首の血圧の方が、上腕の血圧より下がる傾向にあるようです。

## 測定Q&A

(測定値が高い／低いときなど)

**Q** 病院での値に比べて低いのですが…

**A** 病院で測ったときに、緊張していませんでしたか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20～30mmHg低くなることがあります。

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** 測定時に、手首カフの位置が心臓より高かったのでは…

測定時に手首カフの位置が心臓より高いと、血圧は低くなることがあります。「正しい姿勢」(17ページ)と「血圧を測定する」(19ページ)を参照してください。

**Q** 病院での値に比べて高いのですが…

**A** 降圧剤を飲んでいませんか？

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

**A** 手首カフの位置は正しいですか？

手首カフ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、血圧は高めに測定されてしまいます。

手首カフの位置を確認しましょう。(14ページ)

**A** 手首カフをゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。手首カフと手首の間にすき間がないように巻いてください。

**A** 猫背やあぐらをかくなどして、測定していませんか？

猫背、あぐらをかき、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹圧がかかったり、手首高さガイド機能が正常に動作しないなど、正しい血圧値が測定できません。正しい姿勢で測定してください。(17ページ)

## 測定Q&A

**Q** 測るたびに測定値が違うのですが…

**A** いつも同じ条件で測定していますか？

血圧は時々刻々と変化しています。連続して測定すると1日の中でも、変化します。また、測定姿勢、手首カフの巻き方によっても変化します。正しく手首カフを巻き、正しい姿勢をとって、いつも同じ条件で測定してください。

**A** 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

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

**Q** 手首カフの締め付けで、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、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じるがありますが、手首カフを外してしばらくすると治まります。

**Q** 測定する時刻はいつがよいですか？

**A** 朝なら起床後1時間以内\*、夜なら就寝前

\*朝に測定する場合は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定しましょう。

夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。

そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。また、同じ時間帯で測定することをおすすめします。

**Q** 家庭での血圧管理のコツは？

**A** 血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

毎日血圧を記録すると、ご自分の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、医師の診断をうけるとき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（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

**Q** 上腕での測定値との差を知るためには？

**A** 右腕に上腕式血圧計、左手首に手首式血圧計で同時に測定します

右腕に上腕式血圧計、左手首に手首式血圧計で同時に測定します。数回測るうちに、ご自分の傾向をお知りになることができます。また右腕と左腕との血圧値に大きな差がある場合は、左右交互に数回測定して左右の血圧傾向を知る必要があります。

※手首高さガイドonで、測定する手を換えるときは、必ず設定モード「右手測定」(on=右手、off=左手)の設定をしてください。(📖 25ページ)



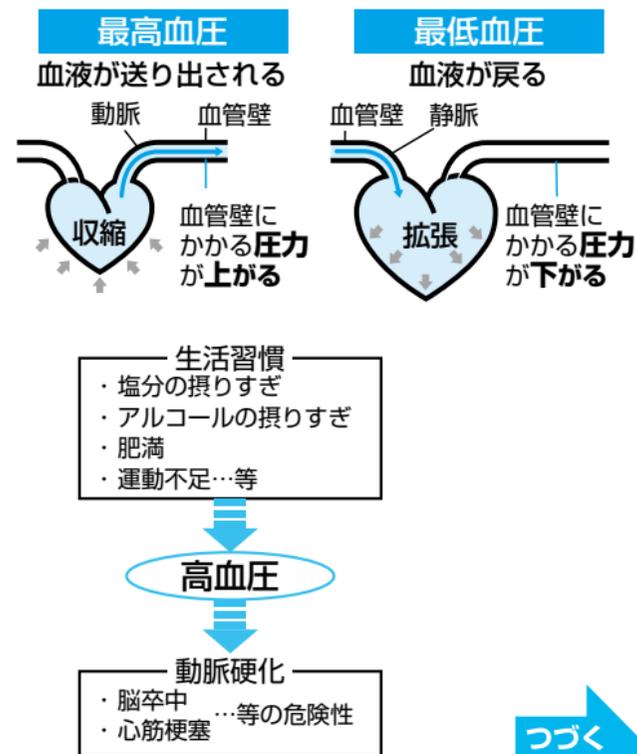
血圧豆知識

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。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。

健康と血圧

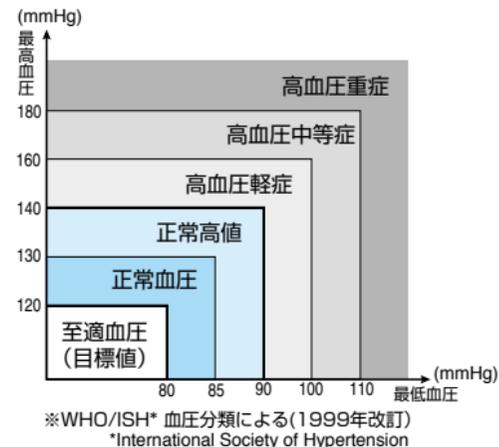
血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっている兆候です。血圧の状態を知ること、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。



## 高血圧の程度を知るめやす

病院での血圧測定をもとにして世界保健機関 (WHO)、国際高血圧学会 (ISH) では、右図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、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。一般に最高血圧が100mmHg未満の人が低血圧とみなされています。



また近年、世界の主な学会では家庭血圧における高血圧のめやすは以下の通りと提唱されています。

**最高血圧**  
(収縮期血圧) **135 mmHg以上**

**最低血圧**  
(拡張期血圧) **85 mmHg以上**

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)

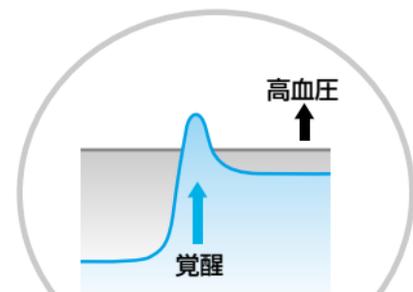
これらは血圧の状態を知るめやすとして利用してください。ただし、心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

## 早朝高血圧について

### ■早朝高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常の血圧の人では、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、また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、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病医院で血圧を測ったときには正常の値である可能性もありますので注意が必要です。

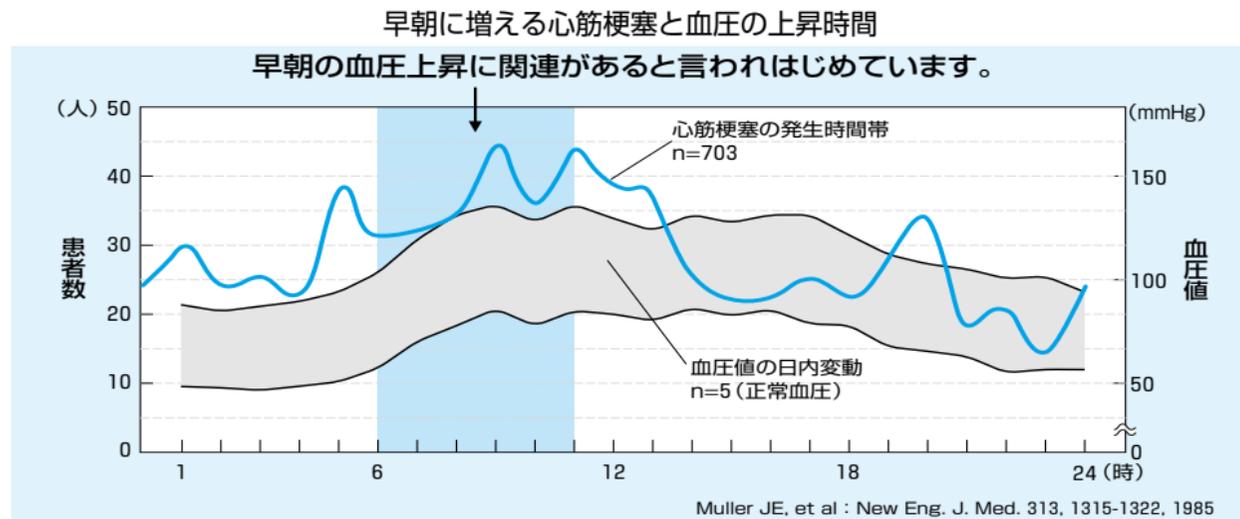


## 測定Q&A

### ■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけて自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて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血圧でしか捉えられないというの大きな理由の1つです。

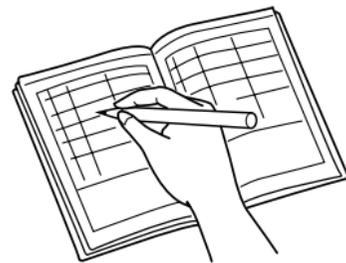


### ■朝の血圧測定



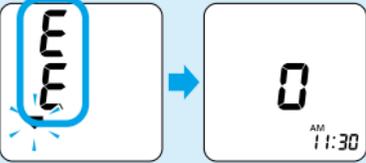
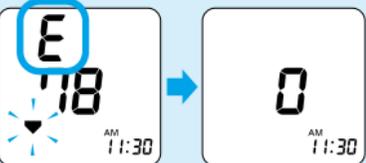
早朝高血圧を知るために、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

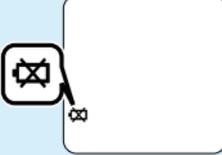
※ 血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師のアドバイスを受けてください。(何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう。)



## エラー表示が出たときは

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>数秒後</p>	測定中に腕やからだを動かして適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 (☞ 19ページ)
 <p>数秒後</p>	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 (☞ 19ページ)
	手首カフを正しく巻いていなかった	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。 (☞ 13ページ)

エラー表示	原因	対処のしかた
	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 (☎電話 0120-30-6606) まで修理の依頼をしてください。
	電池が消耗している	2本同時に新しい電池と交換してください。 (☞ 9ページ)

## おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に高く（低く） 表示される	手首カフを心臓の高さに保っていない	手首高さガイド機能を使って手首を正しい位置に保ってください。(☞ 19ページ)
	手首カフが正しく巻けていない	手首カフを正しく巻いてください。(☞ 13ページ)
	肩か腕などに力が入っている	リラックスして測定してください。(☞ 17ページ)
	測定中に会話をしたり、手を動かしたりしている	静かにして測定してください。測定Q&Aを参照してください。(☞ 31ページ)

こんなとき	原因	対処のしかた
上腕で測った値と異なる		「手首式血圧計について」を参照してください。(☞ 27ページ)
圧力が上がらない	手首カフが空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンター (☎ 0120-30-6606) までお問い合わせください。
手首カフが短期間で空気漏れをおこしてしまう	手首カフの巻き方がゆるすぎる	手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください。 ※巻き方がゆるすぎると手首カフに余分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります。
血圧計が正常にはたらき、正しく測定しても、		測定Q&Aを参照してください。(☞ 31ページ)
	・病院で測定した血圧値より高い（低い） ・測るたびに血圧値が違う	

## おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
加圧中に電源が切れる 時計がリセットされる	長時間使用しなかった か温度変化により電池 が消耗している	新しい電池と交換してくださ い。(☞ 9ページ)
どの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。(☞ 9ページ)
	電池の⊕⊖の向きが 間違っている	電池を正しく入れてくださ い。(☞ 9ページ)
その他の現象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・測定/停止スイッチを押し直して、最初からやり直 してください。</li> <li>・電池を交換してください。</li> </ul> それでも直らない場合は、 <b>オムロンお客様サービスセンター (☎電話 0120-30-6606)</b> までお問い合わせください。	

※ ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にも  
**オムロンお客様サービスセンター (☎電話 0120-30-6606)** までご相談ください。

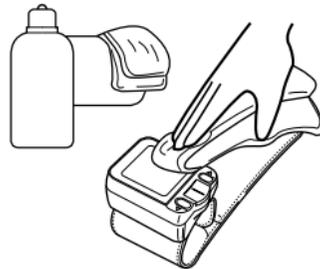
## お手入れと保管

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拭き取ってください。
- ・ 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拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。



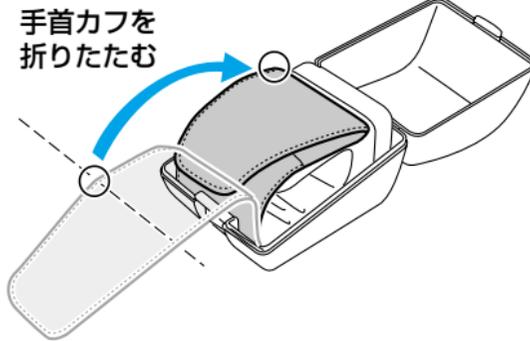
### ■お手入れ時のお願い

- ・ 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- ・ 手首カフは洗濯できません。また、ぬらさないでください。



### 保管について

使用後は、収納ケースに入れ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、ホコリ、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。

長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

# 仕様

医療機器認証番号	21600BZZ00341000
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 HEM-6000 ファジィ
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	ピエゾ抵抗式圧力センサー
電源	単4形アルカリ乾電池2本
電池寿命	約300回(単4形アルカリ乾電池(2本)使用時、室温23℃、1日2回170 mmHg加圧の場合)
使用環境温湿度	+10~+40℃・30~85%RH
保管環境温湿度	-20~+60℃・10~95%RH
測定可能な手首周囲長	135~215 mm
本体質量	約110 g(電池含まず)
外形寸法	幅70×高さ54×奥行37 mm(手首カフ含まず)
電撃保護	内部電源機器B形装着部
付属品	お試し用電池(単4形アルカリ乾電池2本)、収納ケース、取扱説明書(品質保証書付き)、医療機器添付文書
製造販売元	オムロンヘルスケア株式会社 住所: 〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24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** 本製品はEMC規格IEC 60601-1-2:2001に適合しています。

本製品はJIS規格JIS T 1115:2005に適合しています。

## 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) 本書の提示がない場合。
  - (ホ) 本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(本書)に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 本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。
- この保証書は本書に明示した期間、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。