

## 取扱説明書

### オムロン 手首式血圧計 HEM-6160-JT



3153361-3B

### Intellisense® とは

血圧測定値は手首の太さ、柔らかさなどさまざまな要因の影響を受けます。独自の血圧測定技術 Intellisense® を搭載したオムロンの血圧計は手首の太さ、柔らかさなど、一人ひとりの特徴にあわせて最適な血圧測定をおこないます。これにより、快適で精度の高い測定を実現します。

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)  
FAX 0120-10-1625 (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  
※都合により、お休みや受付時間の変更をさせていただく場合があります。



## 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わない。  
▶ 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。  
▶ 電池など小さい部品を飲み込み、窒息や傷害に至ることがあります。

### 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わない。
- 医療機関や公共の場所などにおいて不特定多数で使わない。
- 乳幼児など自分で意思表示できない人に使わない。  
▶ 症状の悪化や傷害の発生、誤動作の原因となります。

- 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、カフを手首につけたままにしない。
- カフに折りじわが付いたまま測らない。
- 必要以上の頻度で測らない。
- 必要以上の時間カフを手首につけたままにしない。  
▶ 傷害を負う原因となります。

- 本体やカフなどを分解したり、改造したりしない。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたりしない。
- カフを手首に装着しない状態で加圧しない。  
▶ 本体の故障や破損、傷害を負う原因となります。あるいは、正しく測定できないことがあります。

- 測定中に血圧計の近く(30cm以内)で携帯電話やスマートフォンを使わない。
- 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わない。
- 他の医療機器と併用しない。
- 乗り物内で使わない。
- 血圧測定以外の目的で使わない。  
▶ 本機器または他機器の誤動作の原因となります。

- 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。
- 対象手首周りで使わない。
- 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、使ったりしない。
- 保存温度環境の最高または最低の温度環境から20℃環境に移動させて使用する場合、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。

## OMRON

### 注意

- 次のいずれかの場合は、医師の指導のもとでご使用ください。
  - 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
  - 透析治療中や動脈硬化がある場合
  - 重度の血行障害や血液疾患がある場合▶ 傷害を負う原因となります。

- 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ご使用ください。
  - 一般的な不整脈(心房性、心室性早期収縮、心房細動など)
  - 動脈硬化症・糖尿病・腎臓疾患・かん流低下
  - 妊娠中や予かん前症(妊娠中毒症)
  - 乳腺切除した方・未成年の方▶ 正しく測定できないことがあります。

### 注意(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、電池を本体内部に入れておかない。
- 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わない。
- メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使わない。
- 指定外の電池を使わない。
- 使用推奨期限の過ぎた電池を使わない。  
▶ けがの発生や本体故障の原因となります。

## 2 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4形アルカリ乾電池2個(お試し用)  
測定できる回数は新品よりも少ない場合があります。



収納ケース



取扱説明書

本書：品質保証書付き

医療機器添付文書

お知らせ

• 収納ケースは次のように開けます。



収納ケースの凸部を親指で押しながら上に開ける

• 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。(☎ サポート情報)

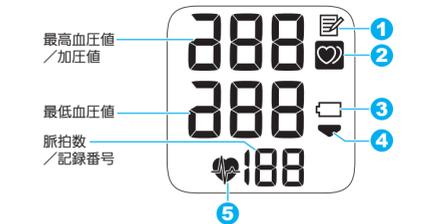
## 3 各部の名前

本体



1		〔記録呼出〕ボタン 測定記録を見るときに使います。
2		〔測定/停止〕ボタン 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います。

## 表示部



1		記録マーク 記録を呼び出したときに表示されます。
2		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。
3		電池交換マーク 電池残量が少なくなったときに点滅し、電池残量がなくなったときに点灯します。電池を交換してください。
4		排気マーク カフの空気を排気しているときに点灯します。
5		脈波マーク 血圧を測定しているときに点滅します。

## 4 電池を入れる

電池カバーは、本体裏面にあります。(☎ 「各部の名前」)

### 1 電池カバーを外す

電池カバーのツメに指先をかけて開きます。



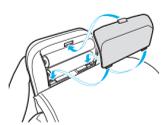
### 2 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊖です。



### 3 電池カバーを閉める

電池カバーを本体に取り付け、ツメを押して閉めます。

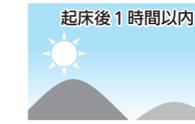


## 5 測定する前に

血圧は一日の中でも時々刻々と変化しています。日本高血圧学会は、起床時と就寝前(寝る前)の毎日決まった時に測定することを推奨しています。

### 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。



- 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

お知らせ

血圧について詳しくは、「☎ 血圧とは」～「☎ 家庭血圧の重要性とは」を参照してください。

## 6 カフを巻く

カフは、巻きやすい方の手首に巻いてください。ただし、左手首と右手首では、測定値が異なる場合があるため、いつも同じ手首で測るようにしてください。(下図は左手首に巻く場合の例です。)カフは素肌の上に巻いてください。



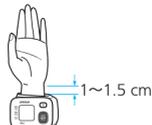
### 1 カフを手首にかかせる

手のひらを上に向け、表示部を上にしてかかせます。



### 2 カフの位置を調整する

手首の骨にかからないように、手首と手のひらの境目から1~1.5cm離します。



### 3 カフの先を持って引っ張る



### 4 ぴったり巻き上げる

- 面ファスナーの全面がぴったりつくように、指で軽く押さえてください。
- すき間ができないように巻いてください。

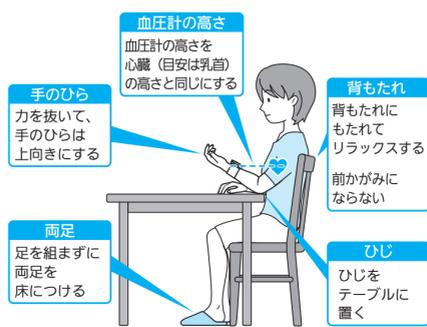
お知らせ

- 右手首に巻くときも同じように巻いてください。
- 対象手首周は、13.5~21.5cmです。
- カフの巻き方を当社ホームページでご紹介しています。



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

## 7 正しい姿勢を確認する



- 手首のひら  
力を抜いて、手のひらは上向きにする
- 両足  
足を組まずに両足を床につける
- 背もたれ  
背もたれにもたれてリラックスする  
前かがみにならない
- ひじ  
ひじをテーブルに置く

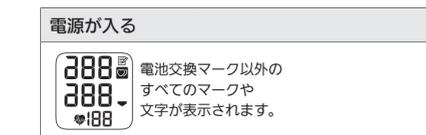
お知らせ

血圧について詳しくは、「☎ 血圧とは」～「☎ 家庭血圧の重要性とは」を参照してください。

## 8 血圧を測る



### 1 〔測定/停止〕ボタンを押す

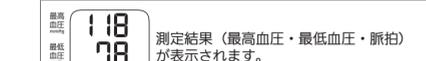


測定開始

加圧中



測定終了



### 2 測定結果を確認する

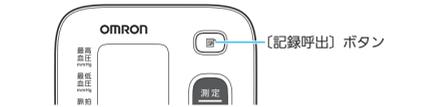
以下のマークが表示されたときは、「☎ 各部の名前」を参照してください。

お知らせ

エラー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。

## 9 測定記録を見る

本製品は、直近1回分の測定記録を呼び出すことができます。

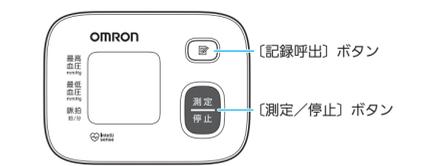


〔記録呼出(☎)〕ボタンを押す

直近の測定記録(最高血圧値、最低血圧値、脈拍数)が表示されます。



## 10 記録を消去する

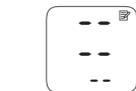


### 1 〔記録呼出(☎)〕ボタンを押す

測定記録が表示されます。

### 2 〔記録呼出(☎)〕ボタンを押しながら、〔測定/停止〕ボタンを2秒以上押し続ける

下図のように表示されたら、消去完了です。ボタンから手を離してください。



お知らせ

消去完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

## 11 電池を交換する



「☎ 電池を入れる」を参照して、電池を入れてください。

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。

## 12 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。
- ご使用になるところと保管場所と温度差がある場合は、使用前にしばらく置いてからお使いください。
- 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

- いつも清潔にしてお使いください。
- 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から拭き取ってください。
- 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。
- カフをぬらすしないでください。

お知らせ

### 廃棄時のお願い

本体、電池を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。

## 13 おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因・対処のしかた
E1が表示または加圧できない	カフを正しく巻いていない。 ▶ カフを正しく巻き、もう一度測定してください。(☎ カフを巻く) 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に修理を依頼してください。(☎ サポート情報)
E3が表示	300 mmHg以上加圧している。 ▶ 測定中にカフを触らないでください。(☎ 正しい姿勢を確認する)
E4が表示	測定中に腕や体を動かしたり、会話したりしている。 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。 (☎ 正しい姿勢を確認する)
E5が表示または☺が表示	脈が適切に検出されていない。 ▶ カフを巻き直してください。巻き直して再度測定しても表示される場合は、カフがきつ過ぎる、または経過する可能性があります。「☎ カフを巻く」を参照し、正しくカフを巻いてください。 ▶ ☹ 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。
E6が表示	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。(☎ サポート情報)
☹が表示または加圧中に電源が切れる	電池残量がなくなっている。 ▶ 2個同時に同じ種類の新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください。(☎ 電池を入れる)
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。(☎ 電池を入れる) 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。(☎ 電池を入れる)
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、電池を外して30秒以上してから電池を入れ直してください。

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。(☎ サポート情報)
- 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。

裏面に続きます

## 14 測定 Q&A

### Q：上腕式血圧計との差はありますか？

- 血圧は、上腕での測定が標準とされていますが、手首式血圧計は、手軽に継続して測れる特長を持っています。

- 寒い時期などに上着を脱いだり、袖をまくりあげて測定をしなくてよいため、寒さによる血圧への影響を抑え、測定できます。
- コンパクトで持ち運びしやすいため、職場や旅先でも血圧測定ができ、自宅以外でも血圧管理に役立ちます。

- 手首の動脈は上腕と直接つながっており、距離も近いため、その血圧は上腕に近く、上腕血圧の変化もよく反映します。

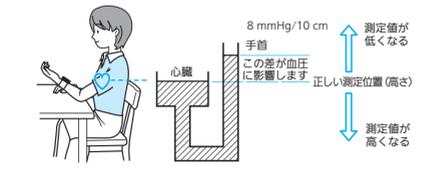


血圧の傾向を知り、より充実した血圧管理にお役立てください。

**A1** 次のような場合には、**上腕式血圧計と手首式血圧計との間で測定結果に差が出ることがあります。**

- 手首の高さが心臓の高さと異なるとき**

手首と心臓の高さが異なると、血液の重さにより手首の血圧自体が変わります。手首が心臓より高くなると血圧は低くなり、低くなると高くなります（高さ 10 cm あたり約 8 mmHg）。必ず正しい測定姿勢をお守りください。



- 入浴や運動したとき**

一般的に、入浴や運動の後は末梢の血管が拡張するため血圧は下がりますが、上腕よりも手首の血圧の方が、大きく下がる傾向があり、血圧差が大きくなる場合があります。

### 保証規定

- 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。
- 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。
- 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、あるいは文字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。
- 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。
- 修理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す。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。
  
※ 以下のいずれかを必ず行ってください。
  
・保証書に記入した内容、商品に記入してください。
  
・販売店で発行されたお買い上げを証明するもの（レシートやサークルでも可）を本品質保証書に貼付または保管してください。

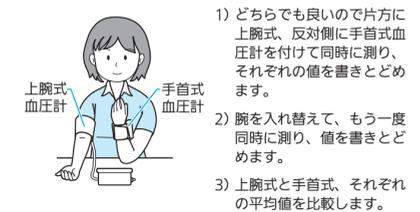
商品型名	HEM-6160-JT	お買い上げ店名	<input type="text"/>
お買い上げ年月日	<input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日		
製造販売元	<b>オムロンヘルスケア株式会社</b>		
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地			

- 動脈硬化が進行しているとき

糖尿病、高脂血症、重度の高血圧などにより、動脈硬化が進行している場合は、上腕と手首に血圧差が出る場合があります。

### お知らせ

手首と上腕の血圧差は、次のようにすると確認できます。



### 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。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。

**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。  
(☞測定する前に)

- 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。

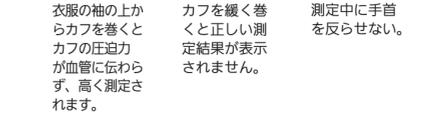


**A2** 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。

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。しばらく時間をおいてから試してみてください。

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	

- 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。



### 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せ。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。

## 15 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。

### お問い合わせの前に

お問い合わせの前に「おかしな？と思ったら」、「測定Q&A」をご確認ください。

### ■ 製品のよくあるご質問

	https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/
あるいは検索サイトで	<input type="text" value="オムロンヘルスケア サポート"/> <input type="button" value="Q"/> と検索する

### ■ カフの巻き方について（動画）

### 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/
--	---

## 16 仕様

医療機器認証番号	230AGBZX00001000
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 手首式血圧計 HEM-6160 シリーズ
商品型名	HEM-6160-JT
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
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	ポンプによる自動加圧方式
減圧	自動急速排気方式
電源	単 4 形アルカリ乾電池 2 個（DC3 V、3.0 W）
電池寿命	約 300 回（単 4 形アルカリ乾電池 2 個使用時、室温 23℃、150 mmHg 加圧、手首周 16.5 cm）
耐用期間	10000 回もしくは 5 年のいずれか早く到達した方
使用環境条件	+10～+40℃/15～90%RH（結露なきこと） / 800～1060 hPa
輸送 / 保管環境条件	−20～+60℃/10～90%RH（結露なきこと） 約 85 g（電池含まず）
寸法	約 84（幅）×62（高さ）×21（奥行き）mm（カフ含まず）
対象手首周	13.5～21.5 cm
電撃保護	内部電源機器
装着部の分類	BF 形装着部
装着部の最高温度	48℃未満
IP 保護等級	IP22
作動モード	連続作動（運転）
付属品	単 4 形アルカリ乾電池 2 個（お試用）、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：〒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）

### お知らせ

- お断りなく仕様を変更することがあります。
- 本製品は、JIS 規格 JIS T 1115：2018 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。
- 作動モードは、JIS T 0601-1 による分類です。

### 製品に表示されているシンボルの意味

	BF 形装着部
	取扱説明書をお読みください
IP22	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。本製品は、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、斜め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。
	医療機器の安全性が保たれる温度の範囲を示します。
	医療機器の安全性が保たれる湿度の範囲を示します。
	医療機器の安全性が保たれる気圧の範囲を示します。

### EMC 技術資料について

本製品は EMC 規格 IEC 60601-1-2:2014 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/
--	--

ウェブサイトで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。

## 17 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（心拍といえます）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。この収縮期の間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えます。上の血圧と呼ばれることもあります。

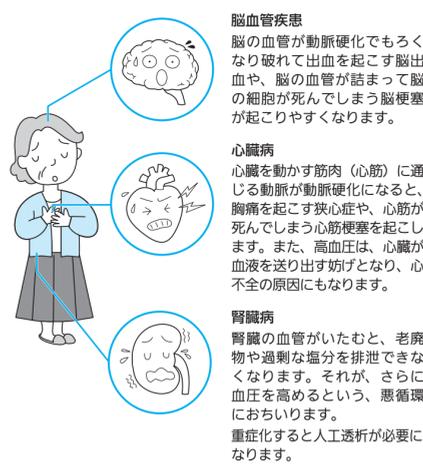
拡張期の間、血管の中の血液は徐々に下流に流れ出ていくため、血圧が下がっていきます。次の収縮期が始まる直前、血圧は最も低くなり、これを最低血圧、拡張期血圧、または下の血圧といいます。

最高血圧（収縮期血圧）	
最低血圧（拡張期血圧）	

## 18 血圧と健康について

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わる病気の元ともなります。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



## 19 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。

高い 家庭血圧 正常	135 / 85 mmHg	仮面高血圧	持続性高血圧
	140 / 90 mmHg	正常血圧	白衣高血圧
		正常	高い
		診察室血圧	

### 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

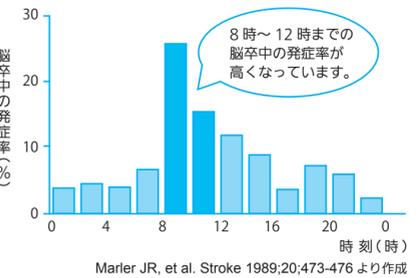
家庭血圧（普段の血圧）が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

### 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。

### 早期高血圧

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期高血圧と考えられています。



**お知らせ**

高血圧の疑いがあるて受診するときは、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。