

# 取扱説明書

オムロン 手首式血圧計 HEM-6230



All for Healthcare Intellisense

2809489-71

## 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 9:00~19:00 (祝日を除く月~金)
〒515-8503 三重県松阪市保町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、家庭や家財および家畜やペットに関す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。
点滅、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に使わない。
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。
傷害を負う原因になります。

- 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。

- 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 スキャナーなどの医療機器がある場所を使わない。
他の医療機器と併用しない。
乗り物内を使わない。
血圧測定以外の目的で使わない。
本製品または他製品の誤動作の原因になります。

## OMRON

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す。
本製品の使用目的は、家庭での健康管理のために、(記録用(最高血圧及び拡張期(最低)血圧を測定することを)。
安全に正しくお使いいただくため、この取扱説明書を必ずお読みください。
本製品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。
本書に添付しているイラストはイメージ図です。

## 注意

- 測定中に体を動かさない。
寒さなどで体が冷えるときに測らない。
対象手首首外で使わない。
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。

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
透析治療中や動脈瘤がある場合
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。

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
かん低低下
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。すぐに多量の水で流し洗い、医師の指導を受ける。
電池の正極(+)極を間違え入れない。
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になります。

## 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
お試し用電池(第4形アルカリ乾電池2個)
付属の電池はお試し用です。測定できる回数が少なくなる場合があります。
取扱い説明書
本書:品質保証書付き
医療機器添付文書
収納ケース
本製品は次のように開けます。

## お知らせ

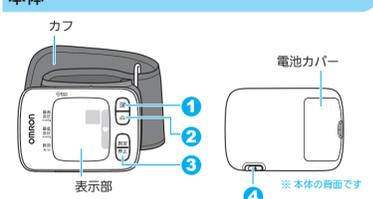
収納ケースは次のように開けます。

収納ケースのツメを親指で手前に引ながら上に開ける

- 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)

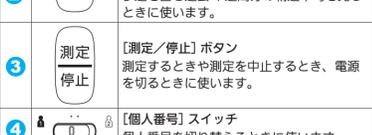
## 3 各部の名前

### 本体



1 [記録呼出] ボタン
測定記録を見るときや直近の測定記録の平均を見るときに使います。

## 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 平均値マーク
平均値を呼び出したときに表示されます。
3 朝週平均値マーク
各週の朝週平均値を呼び出したときに表示されます。
4 使用者マーク
血圧確認マーク
朝週平均が家庭高血圧の基準値以上のときに表示されます。
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。

5 家庭高血圧の基準値
最高血圧が 135 mmHg 以上\* または 最低血圧が 85 mmHg 以上\*
\*日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014

6 測定姿勢ガイド
血圧計の高さが適切ときに青色が点灯します。

7 体動マーク
測定中に会話をしたり、体を動かしたりしたときに表示されます。
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。

8 カフぴったり巻き OK マーク
カフがぴったり巻かれているときに表示されます。
カフぴったり巻き NG マーク
カフがぴったり巻かれていないときに表示されます。

9 バッテリーマーク
電池の残量が少なくなったときに点滅します。電池を交換してください。

10 電池交換マーク
電池の残量がなくなったときに表示されます。すぐに電池を交換してください。

脈波マーク
血圧を測定しているときに点滅します。

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。

## 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上です。

3 電池カバーを閉める
図のように電池カバーを本体に取り付け、カチッと音がするまで矢印の方向に押しに閉めます。

## 5 時計を合わせる

測定時に時計を合わせると、日時と一緒に測定結果を記録できます。



[記録呼出] ボタン、[朝週平均] ボタンで「年」を変更
[測定/停止] ボタンで「年」を決定

[記録呼出] ボタン、[朝週平均] ボタンで「月」を変更
[測定/停止] ボタンで「月」を決定

[記録呼出] ボタン、[朝週平均] ボタンで「日」を変更
[測定/停止] ボタンで「日」を決定

[記録呼出] ボタン、[朝週平均] ボタンで「時」を変更
[測定/停止] ボタンで「時」を決定

[記録呼出] ボタン、[朝週平均] ボタンで「分」を変更
[測定/停止] ボタンで「分」を決定

設定完了
点滅から3秒後、自動的に電源が切れます。

## 再度時計設定したいとき

再度時計設定をしたい場合は、電池を入れなおすか、[朝週平均] ボタンを長押しし、時計設定モードに入ってください。

## 6 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(薬を飲んでいる場合)
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。

## 7 個人番号を選ぶ

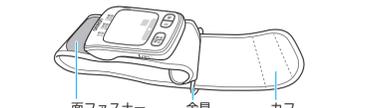
本製品は、個人番号スイッチを切り替えることによって、2人分の測定結果を別々に記録できます。



1 [個人番号] スイッチを切り替えて、個人番号 1 または 2 を選択する

## 8 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ります。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 カフを広げて手首に通す
手のひらを上に向け、表示部を上にしてかぶせます。

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1~1.5 cm 離します。

3 カフの先を持って真横に引っ張る

4 ぴったり巻く
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。

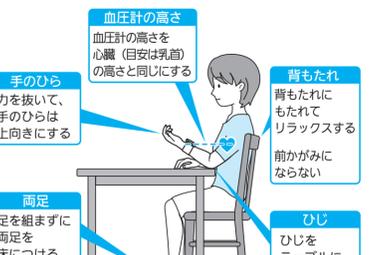
## お知らせ

- 右手首に巻くときも同じように巻いてください。
対象手首周囲は、13.5~21.5 cm 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/

## 9 正しい姿勢を確認する



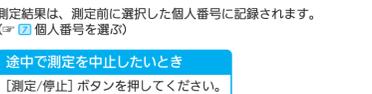
## 10 血圧を測る

本製品は、サイレント測定機能を搭載しています。

### サイレント測定 とは

測定中の音を抑えたことにより、オフィスなど周囲の状況を気にすることなく測定することができます。

測定結果は、測定前に選択した個人番号に記録されます。(※ 個人番号を選ぶ)
途中で測定を中止したいとき
[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



### 電源が入る

すべてのマークや文字が表示されます。

### 血圧計の高さ合わせ(測定姿勢ガイドが表示される)

測定姿勢ガイドとは、血圧計が正しい高さ(心臓と同じ高さ)になるようにマークでお知らせする機能です。

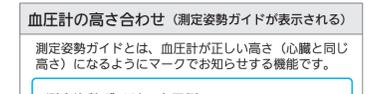


Table with 2 columns: 血圧計の高さ (Blood pressure monitor height) and 測定姿勢ガイド (Measurement posture guide). It shows that if the cuff is too high, the heart level mark lights up, and if too low, the heart level mark lights up from the bottom.

測定姿勢ガイドに従って、血圧計の高さが心臓の高さと同じになるようにします。血圧計の高さが心臓の高さと同じになると、自動的に測定が始まります。

血圧計の高さが正しい高さでない場合でも、5秒後に測定が始まります。

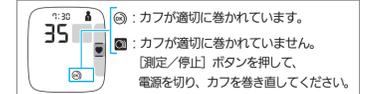
## お知らせ

- 右手首に巻くときも同じように巻いてください。
対象手首周囲は、13.5~21.5 cm 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。

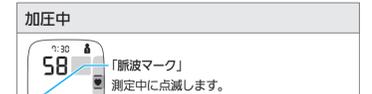


https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/

## 測定開始



加圧中
「脈波マーク」
測定中に点滅します。



測定終了
測定結果(最高血圧・最低血圧・脈拍数)が表示されます。



## 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。
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。
血圧計の高さが適切でないとき、測定姿勢ガイドは以下のように表示されます。

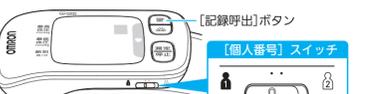


1 個人番号を選択する
2 [朝週平均] ボタンを押す
ボタンを押すごとに各週の朝週平均が表示されます。朝週平均値マークが表示されます。

朝週平均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)

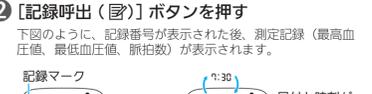
## 3 [測定/停止] ボタンを押して、電源を切る

お知らせ
日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン 2014 では、続けて測った2回の測定記録の平均値を見ることを推奨しています。朝週平均が5週間分を超えると、古い記録から消去され、新しい朝週平均が記録されます。



## 11 測定記録を見る

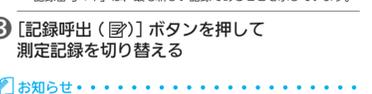
本製品は、最大100回分の測定結果を記録できます。測定記録は、最新の記録から順番に呼び出すことができます。



## 1 個人番号を選択する

## 2 [記録呼出] ボタンを押す

下図のように、記録番号が表示された後、測定記録(最高血圧値、最低血圧値、脈拍数)が表示されます。



\*記録番号「1」は、最も新しい記録であることを示しています。

## 3 [記録呼出] ボタンを押して測定記録を切り替える

お知らせ
測定記録が100回を超えると、最も古い測定記録から順に削除されます。



平均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)

## お知らせ

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン 2014 では、続けて測った2回の測定記録の平均値を見ることを推奨しています。

## 12 朝週平均を見る

本製品は、各週の朝週平均を表示できます。(今週を含む4週間)



朝週平均とは
朝の血圧
朝の血圧: 午前4時から午前9時59分の間で、最も早い時刻の測定から10分以内に測定した記録(最大3回)の平均値です。
朝週平均: 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9時59分の間で、最も早い時刻の測定から10分以内に測定した記録(最大3回)の平均値です。

毎朝、継続的に血圧を測定し、週の朝週平均を知ることで早期高血圧(※ 早期高血圧)の早期発見につながります。正確な朝週平均を知るために、起床後1時間以内に測定することをお勧めします。



## 1 個人番号を選択する

## 2 [朝週平均] ボタンを押す

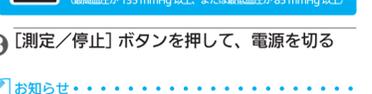
ボタンを押すごとに各週の朝週平均が表示されます。朝週平均値マークが表示されます。



朝週平均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)

## 3 [測定/停止] ボタンを押して、電源を切る

お知らせ
左図のように「on」が表示されたときは、「測定姿勢ガイド」が「オン」になります。



設定完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

## 13 直近の平均を見る

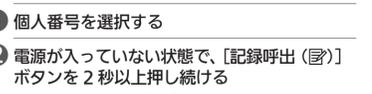
本製品は、直近の測定から10分以内に測った測定記録(最大3回)の平均値を表示できます。



## 1 個人番号を選択する

## 2 電源が入っていない状態で、[記録呼出] ボタンを2秒以上押し続ける

下図のように直近の平均値が表示されます。



平均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)

## お知らせ

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン 2014 では、続けて測った2回の測定記録の平均値を見ることを推奨しています。

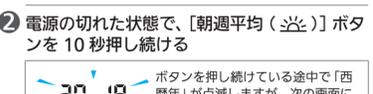
## 14 測定姿勢ガイドを設定する

本製品は、「測定姿勢ガイド」を「オフ」に設定できます。お買い上げ時は「測定姿勢ガイド」が「オン」になっています。

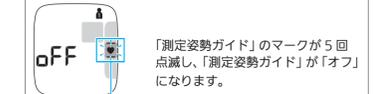


## 1 個人番号を選択する

## 2 電源の切れた状態で、[朝週平均] ボタンを10秒押し続ける

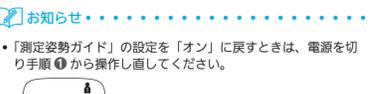


ボタンを押し続けている途中で「西暦年」が点滅しますが、次の画面になるまでそのまま押し続けてください。

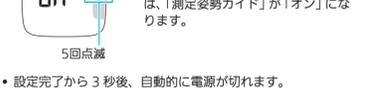


## 3 [測定/停止] ボタンを押して、電源を切る

お知らせ
「測定姿勢ガイド」の設定を「オン」に戻すときは、電源を切り手順1から操作し直してください。



左図のように「on」が表示されたときは、「測定姿勢ガイド」が「オン」になります。

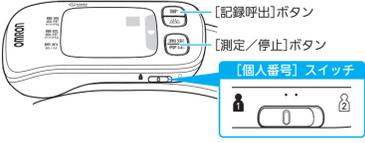


設定完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

裏面に続きます

## 15 記録を消去する

測定記録は1つずつ削除できません。この操作を行うと、選択された個人番号の測定記録が消去されます。



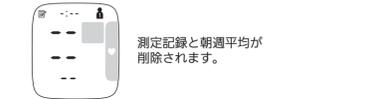
### 1 個人番号を選択する

### 2 [記録呼出] ボタンを押す

測定記録が表示されます。

### 3 [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。

## 16 電池を交換する



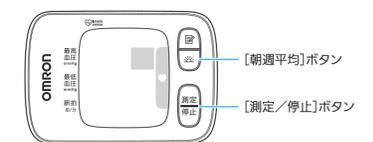
### 1 電池を入れる

### 2 時計を合わせる

- 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、のマークが表示されます。新しい電池を準備してください。

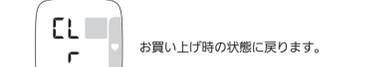
## 17 お買い上げ時の状態に戻す

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記録が消去されるのでご注意ください。



### 1 電源の切れた状態で、[朝週平均] ボタンを押しながら、[測定/停止] ボタンを5秒以上押し続ける

下図のように画面に「CLR」が表示されたら、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。

## 18 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に温度差がある場合は、ご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、ペンジン、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、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。

## 19 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。 <ul style="list-style-type: none"><li>カフを正しく巻き、もう一度測定してください。</li><li>(⇒ カフを巻く)</li></ul> カフが空気漏れしている。 <ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>(⇒ サポート情報)</li></ul> 測定姿勢ガイドが「オン」の状態、正しい姿勢で測定していない。 <ul style="list-style-type: none"><li>正しい姿勢で測定してください。</li><li>(⇒ 正しい姿勢を確認する)</li></ul>

E3が表示	300 mmHg以上加圧している。 <ul style="list-style-type: none"><li>測定中にカフを離さないでください。</li><li>(⇒ 正しい姿勢を確認する)</li></ul>
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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。 <ul style="list-style-type: none"><li>腕や体を動かしたり、会話したりしないでください。</li><li>(⇒ 正しい姿勢を確認する)</li></ul>
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

E5が表示または、が表示	脈が適切に検出されていない。 <ul style="list-style-type: none"><li>腕や体を動かさず、正しい姿勢で測ってください。</li><li>(⇒ 正しい姿勢を確認する)</li></ul> 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ない場合は、カフがきつ過ぎる、または緩過ぎる可能性があります。「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。
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

E7が表示	測定中に手首を上下に動かした。 <ul style="list-style-type: none"><li>手首を動かさないようにして、もう一度測定してください。</li><li>(⇒ 正しい姿勢を確認する)</li></ul>
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Erが表示	本体が故障している。 <ul style="list-style-type: none"><li>[測定/停止] ボタンを押して、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。</li><li>(⇒ サポート情報)</li></ul>
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

測定姿勢ガイドのランプが点灯せず、マークが表示されない	「測定姿勢ガイド」が「オフ」になっている。 <ul style="list-style-type: none"><li>[測定姿勢ガイド] を「オン」にしてください。</li><li>(⇒ 測定姿勢ガイドを設定する)</li></ul>
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

マークが点滅	電池残量が少なくなっている。 <ul style="list-style-type: none"><li>同じ種類の新しい単4形アルカリ乾電池2個を準備してください。</li></ul>
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

マーク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。 <ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>(⇒ 電池を入れる)</li></ul>
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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。 <ul style="list-style-type: none"><li>新しい電池と交換してください。</li><li>(⇒ 電池を入れる)</li></ul> 電池のの向きが間違っている。 <ul style="list-style-type: none"><li>電池を正しく入れてください。</li><li>(⇒ 電池を入れる)</li></ul>
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

その他の現象	[測定/停止] ボタンを押して、電源が切った後、もう一度押ししてください。それでも解決しない場合は、電池を外してから拭き取ってください。
--------	----------------------------------------------------------------------

### 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。

## 20 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いでよいため、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結つながっており、距離も近いので、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。

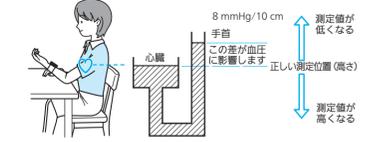


血圧の傾向を知り、より充実した血圧管理にお役立てください。

### 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、低くなく高くなります(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。

#### ・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。

- どちらでも良いので片方に上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測り、それぞれの値を書きとめます。
- 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書きとめます。
- 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。



- 前かがみで測定すると、腰部に圧力がかかり、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。
- 衣服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。
- 測定中に手首を曲げない。
- 測定中に握らない。

### 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。そ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)

### ・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。



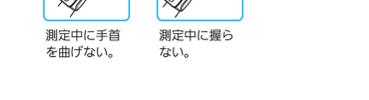
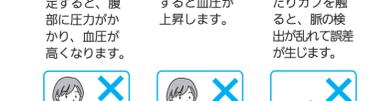
### A2 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。

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。しばらく時間を置いてから試してみましょう。



### ・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り、無意識に血圧が高くな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。

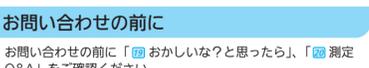
### Q：が表示されました。不整脈でしょうか？

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。

## 21 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 、「測定Q&A」をご確認ください。

■ 製品のよくあるご質問



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

■ カフの巻き方について (動画)

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

### 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



## 22 仕様

医療機器認証番号	230AGBZX00003000
種類	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般名称	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-6230 シリーズ
商品型番名	HEM-6230
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(DC 3V 3.0W)
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(結露なきとき) /800～1060 hPa
輸送/保管環境条件	-20～60℃/10～90%RH(結露なきとき)
質量	約90g(電池含まず)
寸法	約91(幅)×63.4(高さ)×13.4(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 非装着部
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	お試し用電池(単4形アルカリ乾電池2個)、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 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+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。
- 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 非装着部
	取扱説明書をお読みください
	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。
	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+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/

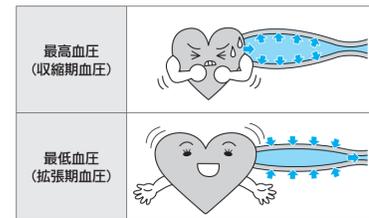
ウェブサイトで確認できないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。

## 23 血圧とは

心臓は、血液を身体のみずみずまで届けるため、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。

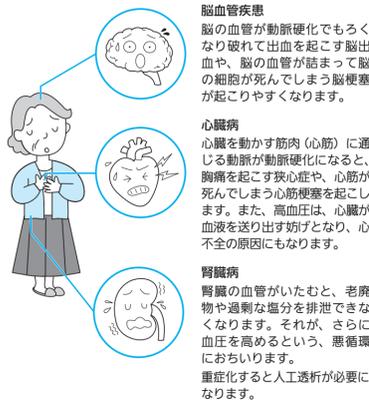


## 24 血圧と健康について

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ます。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が起こります。また、高血圧は、心臓が血液を送り出す力となり、心不全の原因にもなります。

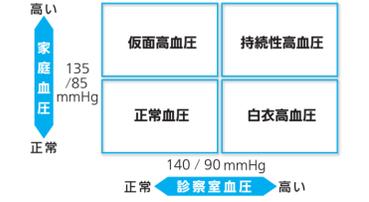
腎臓病  
腎臓の血管がいたむと、老廃物や過剰な塩分を排泄できなくなり、それが、さらに血圧を高めると、悪循環におちいります。重症化するとう工透析が必要になります。

## 25 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

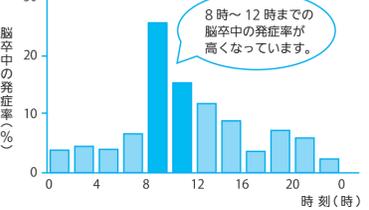
家庭血圧(普段の血圧)が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れ重症化しやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

### 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が、仮面高血圧の一環とされます。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。



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

### 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。