

オムロン デジタル 自動血圧計

HEM-705C

取扱説明書

- このたびはオムロンデジタル血圧計をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- ご使用になる前にこの取扱説明書をよくお読みください。
- 保証書を兼ねていますのでお読みになったあとも大切に保管してください。

特 長

- 加圧スイッチを押すだけの全自動タイプ。
- 読み取りやすい大型表示。
- 装着しやすい扇型腕帯。
- お知らせマークで簡単な操作。
- 経済的なオートパワーオフ機能つき。



もくじ

デジタル血圧計をご利用いただく際に大切

なことが3つあります。…………… 1・2ページ

各部の名称…………… 3ページ

血圧を正しく測定するために…………… 4ページ

正しい使いかた…………… 5~13ページ

1. 乾電池をいれます。…………… 5ページ

2. エアプラグを接続、電源を入れます。…………… 6ページ

3. 腕帯を巻きます。(腕帯は左腕用です) …… 7・8ページ

4. 加圧値を設定し加圧スイッチを押します。… 9・10ページ

5. 血圧値・脈拍数が表示されます。…………… 11ページ

6. エラー表示(E)がでたとき…………… 12ページ

7. お手入れと保管のしかた。…………… 13ページ

血圧 Q & A…………… 14ページ

血圧について…………… 15・16ページ

修理サービスを依頼する前に…………… 17ページ

仕様と修理サービスネットワーク…………… 18ページ

アフターサービスと保証について…………… 19ページ

保証規定・品質保証書…………… 19ページ

OMRONデジタル血圧計をご利用頂く際に大切なことが3つあります。

ポイント

1 正しい測り方をしましょう。

- ① 乾電池を本体に入れます。

⇒5ページ

- ② エアプラグを接続し、電源スイッチを押します。

⇒6ページ

- ③ 左腕に腕帯を巻きます。

⇒7ページ

腕帯の巻き方および、測定姿勢が正しくないと正確な測定ができません。必ず説明書に従って正しい方法で測定してください。

- ④ 加圧値を設定します。

⇒9ページ

- ⑤ 加圧スイッチを押します。

⇒9ページ

- ⑥ 設定値まで加圧されます。

測定がはじまります。 ⇒9ページ

- ⑦ ブザー音が鳴り、血圧値と脈拍数が表示されます。

⇒11ページ

- ⑧ 電源を切ります。

⇒11ページ

続けて測定する場合には、2～3分間あけた後⑤の操作から始めてください。

この説明書は、操作の順番どおりに書かれていますから、測定される場合には、必ず以降のページの説明を読んで、正しい使い方をおぼえてください。

左の図は、この後に説明する血圧測定手順をまとめたものです。この図で、まず測定の流れをつかんでください。

正しい測定姿勢



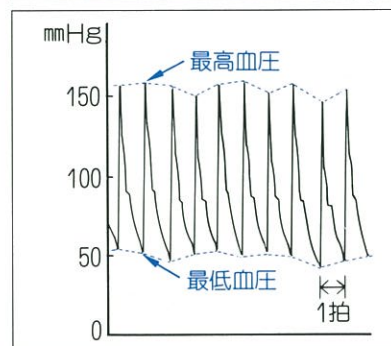
背筋をまっすぐにして、身体全体の力を抜いて、リラックスしてください。
腕帯を巻いた位置を心臓の高さと同じ位置にし、腕の力を抜いてください。

ポイント

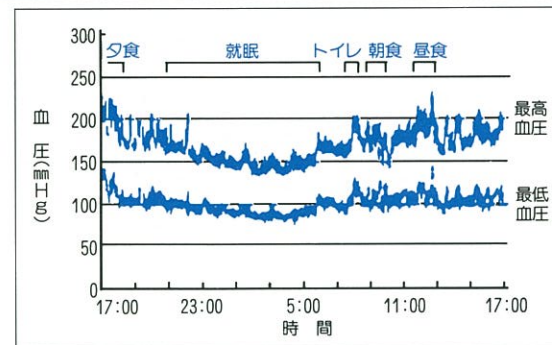
2 血圧は常に変っています。

血圧の調整は、自律神経の働きによって行なわれますので、血圧は自分が気づかない時でも、大きく変動しています。1拍ごとに、1日の中でも、また気温や感情の高まりなど、さまざまな条件によっても変動します。

1拍ごとに変わります



1日のなかで変わります



家庭での測定値は病院での測定値に比べ、低めに出ることがあります。

病院で測ると自分では気づかなくても、医師の面前にいる緊張感などからくるストレスのため(最高血圧は25～30mmHg 人によっては50mmHg) 高くなることがあります。反対に、自宅などでは気持ちが安定しているため、精神的な緊張がなく血圧が低めに出ることが多いようです。

血圧はこのように変動しやすいことをご理解ください。

血圧の変動する要因 ●呼吸 ●体動 ●精神の緊張 ●考えごと ●環境や温度の変化など
●食事 ●排尿、排便 ●会話 ●入浴 ●飲酒 ●喫煙など

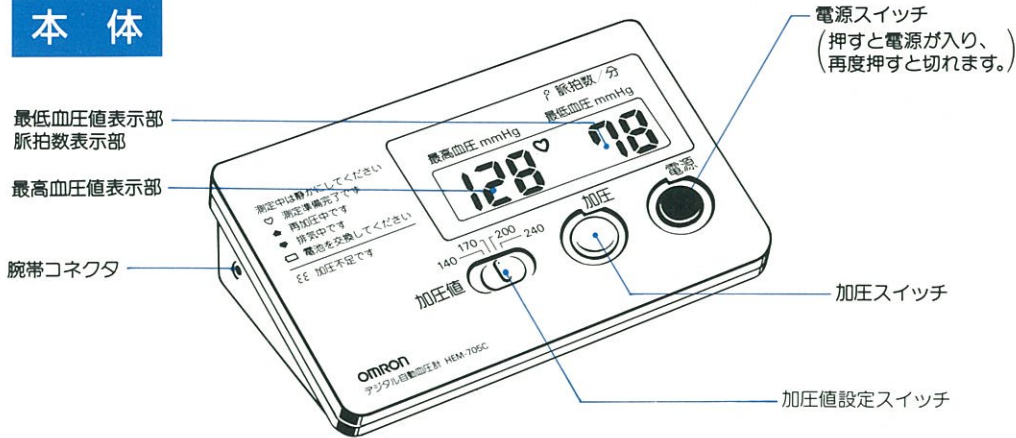
ポイント

3 自分の血圧傾向を知りましょう。

つねに変動している血圧の傾向をつかむためには、家庭での血圧測定がとても大切です。とくに緊張しやすい人やイライラしやすい人、老人や動脈硬化の強い人は、家庭での継続的な測定をおすすめします。測定時の条件(降圧剤の服用、心配ごと、睡眠不足など)も記入しておくとういでしょう。測定のたびに一喜一憂することなく、記録した血圧データの判断は医者診断にまかせましょう。

各部の名称

本体



腕帯



付属品

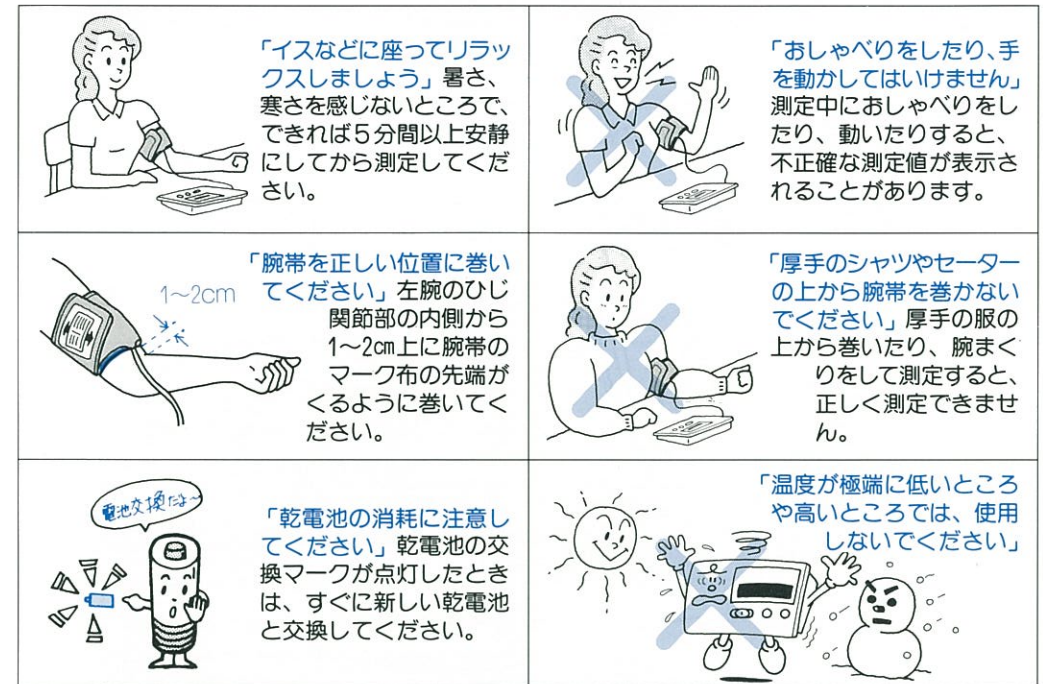


単三乾電池4本

収納方法



血圧を正しく測定するために



故障を防ぐために

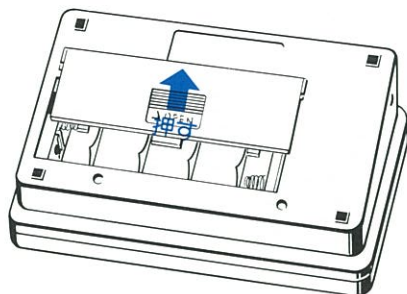


〈注意〉上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

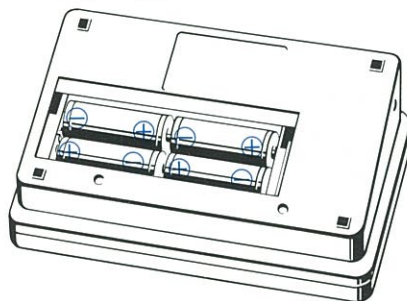
正しい使い方

1 乾電池を入れます。

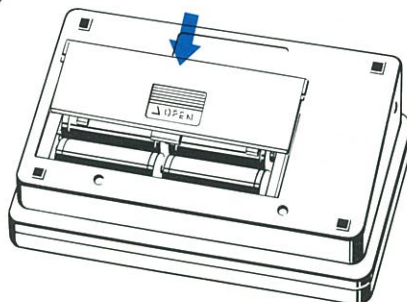
- 1 本体裏の電池カバーを矢印の方向に強く押しながらはずします。



- 2 付属の単三乾電池を⊕⊖の表示に合わせて入れます。



- 3 カバーを閉めます。



乾電池の寿命と交換について

- 1日1回の使用で約210回もちます。(高性能マンガン乾電池単三・4本使用時)
- 付属の乾電池はモニター用ですので、210回以内に電池寿命が切れることがあります。
- 測定中に電池交換マーク「」が点灯したら、4本同時に新しい乾電池(同じ種類のもの)と交換してください。

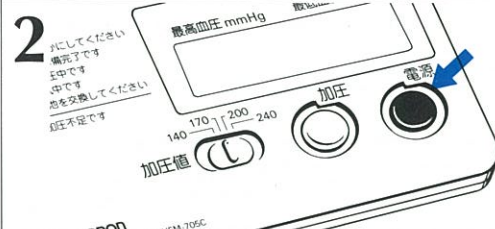
乾電池使用上の注意

乾電池を長期間入れたままにしますと、液もれが起こり本体を痛めますので、長時間使用しない場合は、取り出しておいてください。
使い切った乾電池はすぐに新しいものと交換しましょう。

2 エアプラグを接続、電源を入れます。



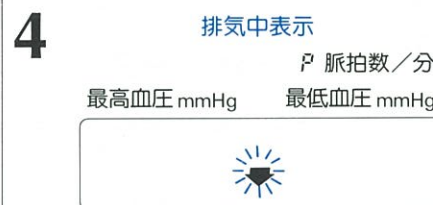
腕帯のエアプラグを腕帯コネクタにしっかりと差し込みます。



電源スイッチを押します。



表示部がすべて点灯します。これは表示器の点検をしているため約1秒間点灯します。



初期表示が消えたあと、排気中マーク「」が点滅しますので「」マークが消えるまでしばらくお待ちください。

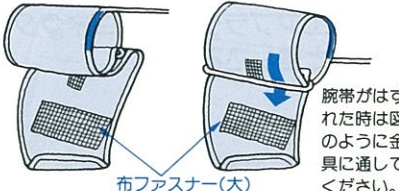
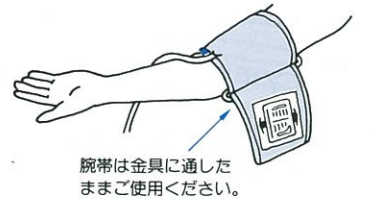
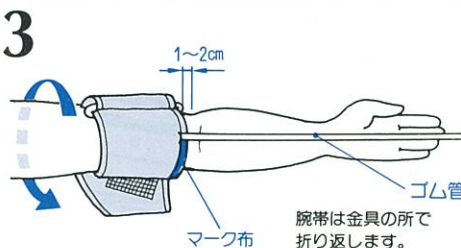
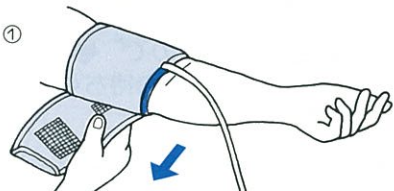
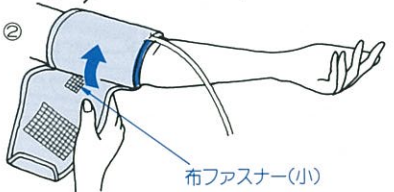


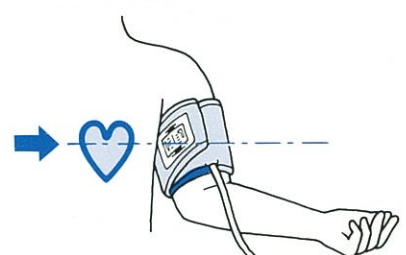
測定準備ができればブザーが「ピッピッピッピッ」と鳴り準備完了マーク「」が表示されます。

正しい使い方

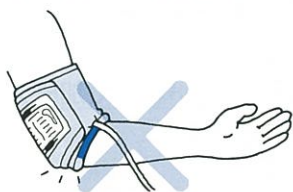
3 腕帯を巻きます。(腕帯は左腕用です)

腕帯の巻き方は、血圧測定大切なポイントです。下記の要領で、腕帯の巻き方を十分練習してから測定してください。

1  腕帯はずれた時は図のように金具に通してください。 布ファスナー(大)	腕帯を左図のように筒状に広げます。
2  腕帯は金具に通したままご使用ください。	ゴム管が手首側にくるようにして、腕帯を左腕に通します。 ※腕帯は素肌の上に巻くのが基本ですが、薄手の肌着の上からでも実用的には測定可能です。厚いセーターなどの場合は腕まわりはせずに、脱いでから腕帯を通してください。
3  1~2cm ゴム管 マーク布 腕帯は金具の所で折り返します。	左手のひらを上に向け、左腕のひじ関節部の内側(腕を曲げた時にできる曲がりすじ)から1~2cm上に腕帯の端を合わせます。この時、腕帯がひじ関節にかからないよう注意してください。 ※ゴム管の位置は、中指の延長上にくるようにしてください。
4 ①  ②  布ファスナー(小)	① 図のように、腕帯の金具から出た部分を持ち、引っ張りながら、しっかり巻き上げます。 腕が細い人の上手な巻き方 ② 図のように、まず布ファスナー(小)により固定します。その後、布ファスナー(大)により完全に固定します。このようにすると緩みがなく上手に巻けます。

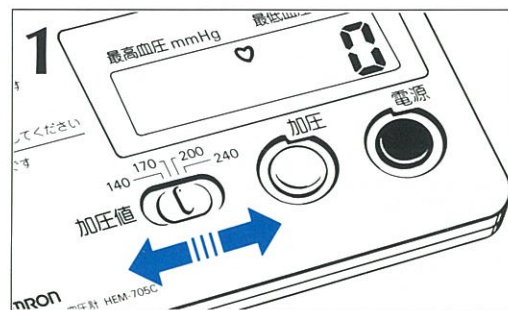
5  斜めに巻いても測定値に影響ありません。 ここにすき間ができないよう、巻き終わったあと指が1本入る程度にピッタリ巻いてください。	腕帯と腕の間(特にマーク布付近)にすき間ができないよう、ピッタリ巻きあげます。このとき腕の形に沿って腕帯が斜めになっても測定値に影響ありません。 ※ピッタリ巻かないとよけいこしめつけが強くなり、腕がしびれたり、正しい血圧が測定できないことがあります。
6 	手のひらを上にして軽く開き、腕帯の中心が心臓の高さになるようにひじをテーブルまたは台の上に乗せます。

測定はイスなどにゆったりと座り、気持ちをリラックスさせて行なってください。深呼吸を5~6回するのもよい方法です。また、測定時はひじを軽く曲げ、台の上からひじを浮かさないようにしてください。 	机とイスの高低に気をつけ、差のあるときは枕や座ぶとんなどをあてて調節してください。 左腕に腕帯が巻けない場合 透析患者などのように、どうしても左腕に腕帯を巻けない場合は、右腕で測定できます。その場合は図のように装着方法が異なりますのでご注意ください。  ① ゴム管はひじの下側 ② マーク布は右腕のひじ関節の内側にくるようにします。
--	---

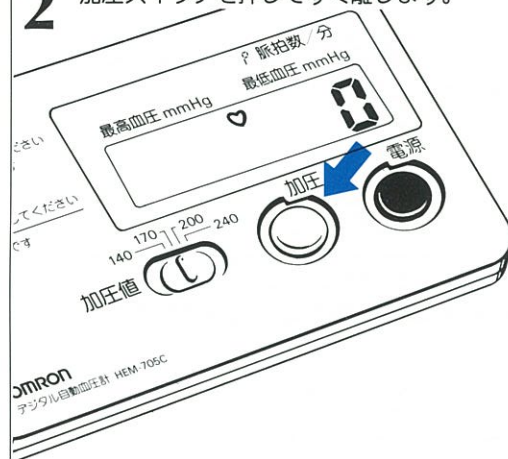
正しくない腕帯の巻き方  ひじの部分にかけて巻く	 腕帯と腕の間をブカブカに巻く	 腕帯の上下を逆に巻く
---	---	---

正しい使い方

4 加圧値を設定し加圧スイッチを押します。



2 加圧スイッチを押してすぐ離します。



最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg
P 脈拍数/分
170 目標加圧値到達

加圧値設定スイッチを予想される最高血圧値より約20~30mmHg(高血圧ぎみの人は30~40mmHg)以上、高い位置に設定します。

〈例〉最高血圧が140mmHg位の人の場合

170mmHgに設定します。

加圧スイッチを押すとポンプが作動し自動加圧が行なわれます。設定値まで圧力が上昇するとポンプは自動的に停止します。

最高血圧値が200mmHgを超えると予想される場合

最高血圧値が200mmHgを超える場合には加圧値設定による自動加圧では十分に加圧できません。

このときは予想される自分の最高血圧値より約30~40mmHg高い値まで加圧スイッチを押しつづけます。

3

最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg
P 脈拍数/分
146 表示数値下降
↓
測定中
132

加圧が終わると自動的に測定に移ります。表示数値が下降し脈波が検出されると、ブザー音が「ピーツ」「ピーツ」「ピーツ」「ピーツ」…と鳴るとともに、「♥」マークが点滅を始めます。

※排気中に血圧測定を行なっているので、腕帯やエア管をゆらさないようにしてください。

4

最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg
P 脈拍数/分
128 78 測定終了

さらに測定が進み「ピーツ」「ピーツ」…のブザー音が消えると、最高血圧値と最低血圧値が同時に表示されます。また、測定終了を知らせるブザーが「ピー」と長く鳴り、排気中「▼」マークが点滅し急速に排気されます。このあと、血圧値と脈拍数が交互に表示されます。

〈自動再加圧するとき〉

測定初期に加圧不足と判断された場合は自動的に前回加圧値より約40mmHg高い値まで再加圧されます。

※自動再加圧は一回のみ。

〈測定を中止するとき〉

電源スイッチを押してください。加圧が停止し、急速に排気されます。

〈加圧スイッチを押しつづけて300mmHg以上加圧したとき〉

自動的に急速排気されます。

正しい使い方

5 血圧値・脈拍数が表示されます。

1

最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg

脈拍数/分

血圧表示 (約3.5秒間)

交互表示

脈拍数表示 (約2秒間)

腕帯内の空気が完全になくなると、ブザーが「ピッピッピッ」と鳴り、「♥」マークが表示されます。連続して測定する場合は、「♥」マークを確認した後、再度加圧スイッチを押してください。

2

最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg

脈拍数/分

加圧値 140 170 200 240

加圧

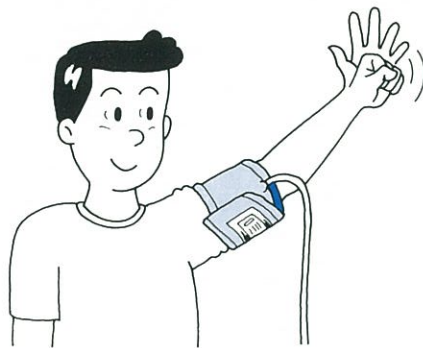
電源

これで血圧測定が終了しました。腕帯をはずしても測定結果は保持されます。また測定を終了する場合は、再度電源スイッチを押してください。

※ 万一切り忘れても約5分間で自動的に電源が切れます。

〔注意〕

何度も繰り返して測定すると腕が次第にうっ血して、正しい測定値が表示されないことがあります。



〔うっ血を防ぐためには〕

腕帯を巻いたまま手を高く上げ、握ったり、開いたりを15回ぐらい繰り返します。するとうっ血がとれて正しい測定が得られます。

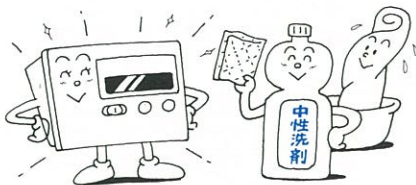
6 エラー表示(E)がでたとき

エラー表示マーク	原因	対処の仕方
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg	加圧が足りなかった。	「♥」マークを確認したのち、加圧設定値を1段階上に設定して、もう一度測定してください。(最高血圧値が200mmHgを越えると予想される場合は、9ページをご参照ください。)
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg	雑音がいっぱい。 腕や体を動かした。	「♥」マークを確認したのち、静かにして、もう一度測定してください。
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg	加圧スイッチを押し続けるなど、300mmHg以上加圧した。	
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg	乾電池が消耗している。	すぐに新しい乾電池に交換してください。 (5ページ参照)

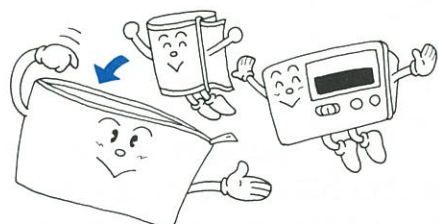
正しい使い方

7 お手入れと保管のしかた。

お手入れ

	水または中性洗剤をしみこませた布でよくふき取り、乾いた布で空ぶきしてください。
	ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
	腕帯は洗濯したり、ぬらさないでください。

保 管

付属の収納ケースに本体および腕帯を正しく保管してください。  ※ 腕帯を無理に折り曲げないでください。	直射日光、高温、多湿、ホコリの多いところに保管しないでください。 
--	--

血圧Q&A

Q. 病院でお医者さんに測ってもらう血圧値と家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

A. 測定時の精神状態によって大きく変化するのが血圧値です。病院で医師や看護婦さんに測ってもらうと、不安と緊張感から患者の血圧値はどうしても高くなりがち。(最高血圧は25~30mmHg、人によっては50mmHgも違う場合があります。)一方リラックスできる家庭では、自分本来の血圧値に近い安定した値が得られます。



Q. 測るたびに血圧値が違いますが、なぜですか？

A. 血圧はたいへん微妙なものです。なにしろ心臓の動きに合わせて、1拍ごとに変動しているのですから。私たちは自覚できないために自分の血圧は一定のはずと考えがちですが、連続して測っても、午前と午後でも季節や気温によっても血圧値は異なります。こうした外的要素の他にも、ストレスや感情の起伏といった精神的要因でも大きく変化します。

一時的に高い低いといって、一喜一憂することなく、毎日同時刻に血圧を測定して、日々の変化を記録し、かかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。

Q. 家庭での血圧管理とは、ナンですか？

A. 変動しているあなたの血圧が、一日のうで、高いときはどのくらいか低いときはどのくらいか。また、どんなときに高くなるのか、どんなときに低くなるのか。こうした傾向をつかむことが、医師の診断に大変役立つことになるのです。日頃から血圧の記録を取り、同時に気候の変化や生活の中での変化や心配事、降圧剤などの服用と関係などを記録しておきましょう。



血圧について

健康と血圧

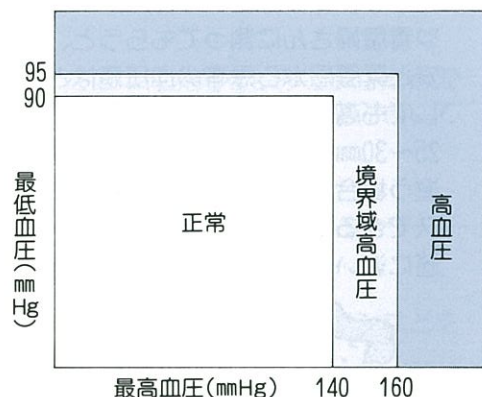
人は中・高齢に達すると、高血圧(症)が目立って増えます。また加齢にともない血管の老化がはじまります。さらに肥満や運動不足などが原因で、からだに好ましくないコレステロール(LDL)が血管にこびりつくように付着していき、血管の弾力性が失われていきます。高血圧症があるとこのような動脈硬化の症状が加速され、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなります。そこで私たちは、自分の血圧が健康な状態にあるのかどうかを知る必要があります。しかし血圧は、日常生活の中で日々刻々と変化しています。したがって、血圧の測定も、私たちの日常の健康管理に欠かせない要素となっているのです。

血圧とは

血液は心臓というポンプの働きによって、動脈へと送り出されます。そのときの血液の流れの強さは、心臓の拍動によって、1拍するたびに波を打っています。動脈の内圧も、これに応じて波を打っていますが、これが血圧です。最高血圧とは、心臓が収縮して血液を送りだすときの動脈の内圧をいいます。最低血圧とは、心臓が拡張したときの動脈の内圧をいいます。

正常血圧の範囲

世界保健機構(WHO)では、下図のように高血圧、境界域高血圧の分類を制定しています。



*低血圧に定義はありませんが、一般に最高血圧が100mmHg未満の人が低血圧と見なされています。



日本人の平均血圧値(参考値)

高齢になればなる程、高血圧になる傾向がみられます。

単位 mmHg

	年 代	最高血圧 の平均値	最低血圧 の平均値	境界域の人の 割合 (%)	高血圧の人の 割合 (%)	低血圧の人の 割合 (%)
男 性	15～19	120.87	67.79	7.6	1.6	3.4
	20～24	125.17	73.13	14.7	3.6	1.5
	25～29	126.01	74.68	13.6	3.0	0.5
	30～39	127.97	78.09	17.2	8.4	1.2
	40～49	133.77	82.82	25.4	17.1	0.6
	50～59	140.88	84.94	28.6	26.2	0.7
	60～69	148.80	85.21	34.4	36.5	0.7
	70歳以上	152.53	83.51	33.6	41.5	0.9
	全 体	134.98	80.18	22.9	18.0	1.0
女 性	15～19	112.73	66.12	3.2	0.5	10.3
	20～24	115.82	68.64	2.5	1.1	5.6
	25～29	116.54	69.76	3.8	1.4	4.2
	30～39	119.58	73.02	8.2	3.0	4.9
	40～49	129.59	78.65	17.7	12.4	2.0
	50～59	140.03	82.88	25.9	25.1	0.5
	60～69	147.58	83.55	37.0	33.0	0.4
	70歳以上	153.35	81.55	34.5	41.6	0.5
	全 体	130.11	76.75	17.6	14.8	3.1

(厚生省 57年国民栄養調査による)

お客様の疑問に、オムロン健康相談室がお答えします。

オムロンでは、昭和59年より「オムロン健康相談室」を開設。オムロン健康機器の正しい使い方や、オムロン健康機器に関連するアドバイスを中心に、専任のヘルスアドバイザーがキメ細かに対応します。



0120 フリーダイヤル **0120-30-6606** むろん オムロン

受付時間/10:00～12:00 13:00～16:00(月～金)

※商品の故障および修理の依頼につきましては取扱説明書に記載のオムロンフィールドエンジニアリング様にお問い合わせください。

修理サービスを依頼する前に

ご使用中に異常が生じた場合は、まず次の点をお調べください。

こんなとき	点検するところ	直しかた
電源スイッチを入れても何も表示しない。	乾電池が消耗していませんか。	新しい乾電池ととり換えます。 (5ページ参照)
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないですか。	乾電池を正しく接続します。 (5ページ参照)
圧力が上がらない。	エアプラグが正しく本体に接続されていますか。	正しく接続します。 (6ページ参照)
測定ができない。 または血圧値が異常に低く（高く）表示される。	腕帯を正しく巻いていますか。	正しい位置に巻き直します。 (7ページ参照)
	加圧を十分に行っていますか。	前回よりさらに約30～40mmHg 高く加圧して測り直します。 (9ページ参照)
	測定中におしゃべりをしたり、 腕帯をつけた腕を動かしたりしていませんか。	静かにして測定します。 (4ページ参照)
	まくり上げた上着(下着)で上腕部を圧迫している。	圧迫している上着(下着)を脱いでから測定してください。 (7ページ参照)
その他の現象	重度の不整脈の方は、測定できない場合もあります。	
	電源スイッチを入れ直して、最初からやり直してください。 電池の交換をしてください。	
血圧計が正常に動作し、正しく測定しても……	血圧値は、測定時の精神状態や測定時刻によっても常に変化します。 (2ページ参照)	
●病院で測定してもらった値より高い(低い)。	日々の変化を記録したうえで、医師の判断や指導をお受けください。	
●測るたびに血圧値が違う。		

※上記の方法でも、測定が正常にできない場合は内部機構にさわらずにお買上げの販売店へご相談ください。

※極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、お買上げの販売店へご相談ください。

仕 様

名 称	オムロンデジタル自動血圧計	電 源	単三乾電池 4本 (DC6V 4W)
形 式	HEM-705C	電池寿命	1日1回2分間測定で約210回 高性能マンガン乾電池使用時 (オートパワーオフ機能つき)
表示方式	デジタル表示方式	使用温湿度	+10～+40℃・30～85%RH
測定方式	オシロメトリック法	保存温湿度	-20～+60℃・10～95%RH
測定範囲	圧力 / 0～280mmHg 脈拍数 / 40～200拍/分	本体重量	約450g(電池含む)
精 度	圧力 / ±4mmHg 脈拍 / 読み取り数値の±5%以内	外形寸法	幅180×高さ66×奥行き120mm
加 圧	ポンプによる自動加圧方式	腕 帯	幅140×長さ480mm
減 圧	自動排気弁方式		ゴム管長さ600mm
排 気	自動急速排気方式	付属品	腕帯・収納ケース
圧力検出	静電容量式圧力センサ		取扱説明書(品質保証書つき) 単三乾電池4本

※お断りなく仕様を変更することがありますので、ご了承ください。

オムロンフィールドエンジニアリング株式会社のネットワーク			90-01B
オムロンフィールドエンジニアリング 北海道株式会社	〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階	TEL 011(281)5121	
仙台支店	〒980 仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル2階	TEL 022(261)7054	
大宮支店	〒336 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階	TEL 0488(33)7911	
東京支店	〒150 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階	TEL 03(3448)8104	
東京第二技術センタ	〒103 東京都中央区日本橋本町1-4-12 日本橋センタビルディング3階	TEL 03(3270)6281	
横浜技術センタ	〒221 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階	TEL 045(312)1923	
静岡技術センタ	〒420 静岡市紺屋町11-19 静鉄紺屋町ビル5階	TEL 0542(54)3718	
名古屋支店	〒460 名古屋市中区丸の内3丁目22番21号 安田火災名古屋ビル7階	TEL 052(962)3281	
金沢技術センタ	〒920 金沢市広岡1丁目3番34号	TEL 0762(61)5467	
京都技術センタ	〒604 京都市中京区蛸薬師通高倉西入ル泉正寺町344 日昇ビル1階	TEL 075(255)4171	
大阪支店	〒530 大阪市北区堂島浜2丁目1番9号 古河大阪ビル西館	TEL 06(348)1814	
神戸技術センタ	〒650 神戸市中央区中山手通3-4-8 大東ビル5階	TEL 078(332)5531	
広島技術センタ	〒730 広島市中区熾町13-14 新広島ビル5階	TEL 082(227)1573	
オムロンフィールドエンジニアリング 九州株式会社	〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多偕成ビル3階	TEL 092(451)6748	
鹿児島技術センタ	〒890 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロバングス会館4階	TEL 0992(52)7674	

※所在地・電話番号を予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

サービスチケット②

サービスチケット①