

# オムロン デジタル 自動血圧計 HEM-705CP

## 取扱説明書

- このたびはオムロンデジタル自動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す。
- この商品を安全に正しく使用していただくためにお使いになる前にこの取扱説明書の「安全上のご注意」をお読みになり十分に理解してください。
- お読みにになったあとは、いつもお手元においてご使用ください。
- 保証書を兼ねていますので、紛失しないようにしてください。



## もくじ

|                          |       |                     |       |
|--------------------------|-------|---------------------|-------|
| 安全上のご注意                  | 1~3   | エラー表示が出たときは         | 21    |
| ご使用前に知っておいていただきたい大切なことから | 4・5   | 測定時に気をつけていただきたいことから | 22    |
| 各部のなまえ                   | 6     | お手入れと保管             | 23    |
| ご使用にあたっての準備              |       | 血圧Q&A               | 24    |
| 1. 乾電池を入れます。             | 7     | 血圧豆知識               | 25・26 |
| 2. 時刻を合わせます。             | 8     | オムロン健康相談室           | 26    |
| 3. プリント用紙を取りつけます。        | 9     | おかしいな?と思ったら         | 27    |
| 4. 腕帯を巻きます。              | 12~14 | 仕様/修理サービスネットワーク     | 28    |
| 測り方                      | 10~12 | 血圧チェックシート           | 29・30 |
| 測定結果を印字するときは             | 15~20 | 保証規定/品質保証書          | うら表紙  |

- 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頂き、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

| 警告サイン                                                                             | 内 容                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|  | 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

|                                                                                     |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|    | △記号は注意(警告を含む)を示します。<br>具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。<br>左図の場合は“発火注意”を示します。     |
|   | ⊘記号は禁止(してはいけないこと)を示します。<br>具体的な注意内容は、⊘の中や近くに文章や絵で示します。<br>左図の場合は“分解禁止”を示します。 |
|  | ●記号は強制(必ず守ること)を示します。<br>具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。<br>左図の場合は“一般的な強制”を示します。  |

## △注意

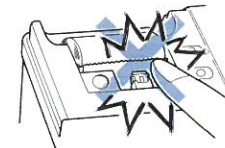
測定結果の自己判断、治療は危険ですので  
医師の指導にしたがってください。

- 自己判断は、病気が悪化することがあります。



印字ヘッドにさわらないでください。

- 火災・故障のおそれがあります。



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。

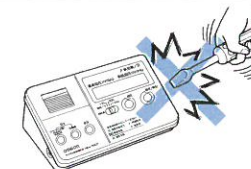


血圧測定以外の目的で使用しないでください。

- 事故やトラブルの原因になります。

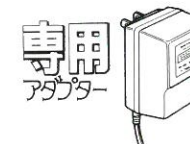
血圧計の本体や腕帯および付属品・別売品  
などは、分解や改造をしないでください。

- 正しい測定ができなくなります。



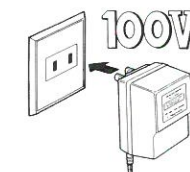
専用ACアダプタ以外は使用しないでくだ  
さい。

- 火災、感電をする恐れがあります。



専用ACアダプタは必ず交流100V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。

- 火災、感電をする恐れがあります。

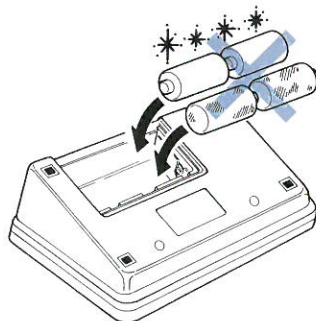


# 安全上のご注意

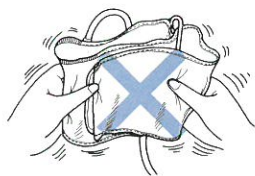
## お願い

乾電池の液もれが起こり本体を痛めることがありますので以下の点に気をつけてください。

- 長期間（3ヶ月以上）使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- 使いきった乾電池はすぐに新しいものと交換してください。
- 古い電池と新しい電池は、混ぜて使わないでください。
- 電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。
- 種類の違う電池を混ぜて使わないでください。



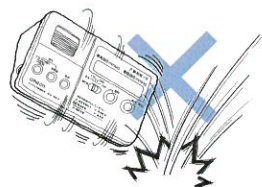
腕帯やエア管を無理に折り曲げたりしないでください。



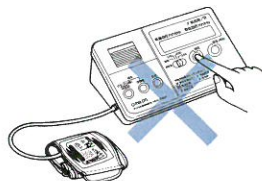
エア管の取りはずしに際しては、エア管を持って引き抜くなど無理な力をかけないでください。



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。



腕帯を腕に巻かない状態や収納したままで加圧をしないでください。

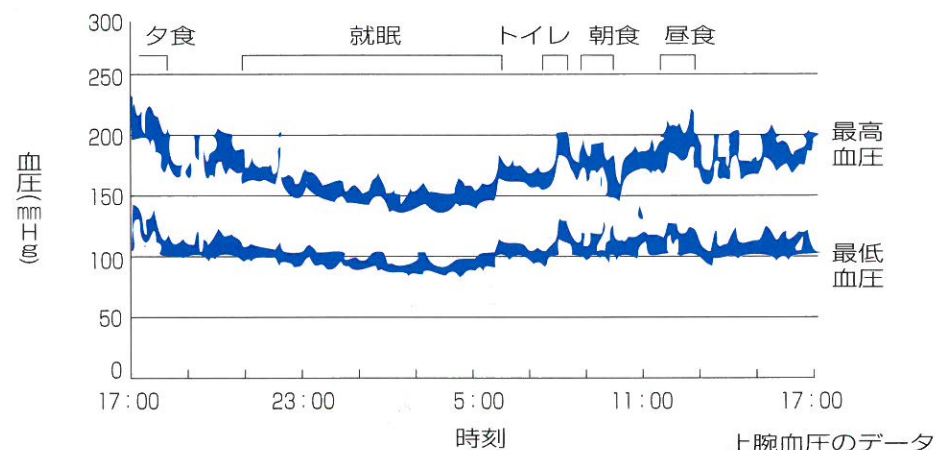


# ご使用前に知っておいていただきたい大切なことから

## 1 病院での血圧測定値は家庭での血圧測定値に比べ、高めに出る傾向があります。

血圧はご自分の緊張やリラックス状態によって、自分が気づいてないときでも、30～50mmHgも変動することがあります。

1日の中で、10秒おきに測ってもこんなに変動します。（直接法）



横浜市立大学医学部第二内科 板久保 修先生ご提供

血圧は病院で測ると家庭で測るより25～30mmHg高くなる場合があります。これは病院で測ると緊張し、自宅では気持ちが落ち着いているためです。自宅での安定した平常値を知っておくことが大切です。



## 血圧の変動する要因

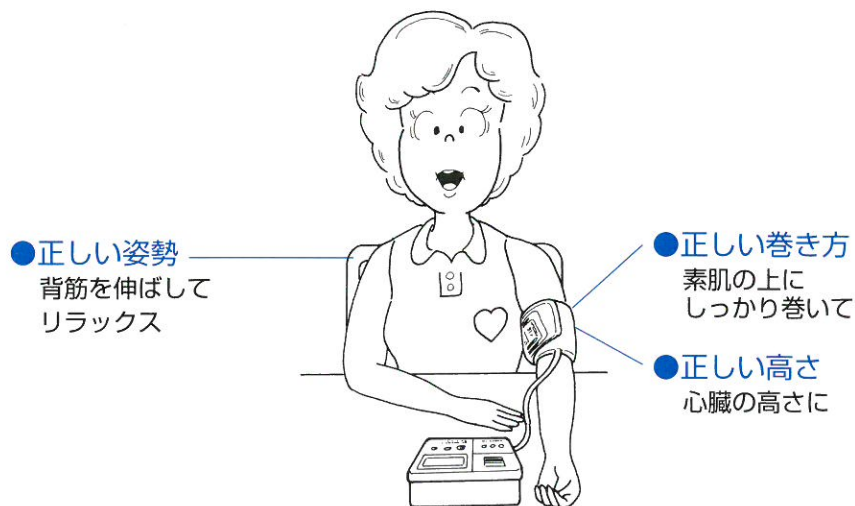
- 呼吸●運動●精神の緊張●考えごと●環境や温度の変化など
- 食事●排尿、排便●会話●入浴●飲酒●喫煙など

血圧はこうに変動しやすいことをご理解ください。

## 2 正しい測り方をしましょう。

血圧を正確に測るために、正しい測り方を守ることが大切です。12ページから14ページの説明をよくお読みいただき、正しい測定方法で測定してください。

- (1) 身体力を抜いてリラックスしてください。
- (2) 腕帯を左腕の正しい位置にピッタリ巻いてください。(右腕でも測定できます)
- (3) 腕帯を巻いた位置を心臓の高さと同じ位置にし全身の力を抜いてください。

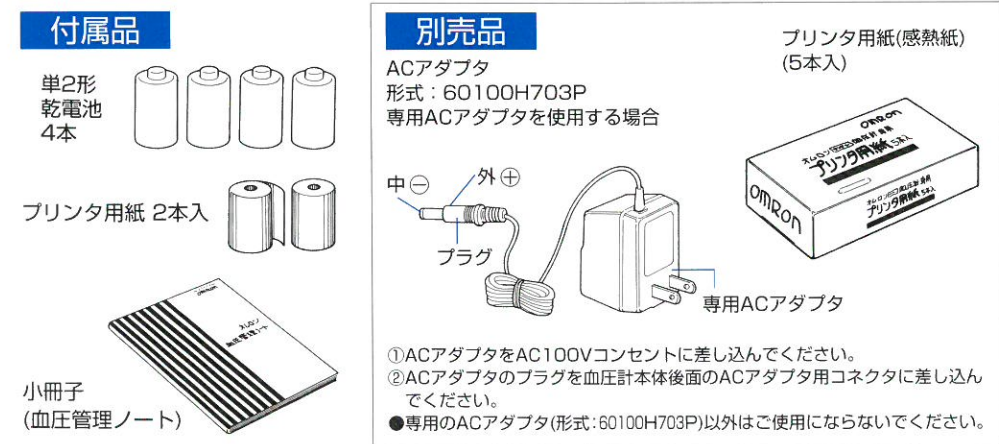
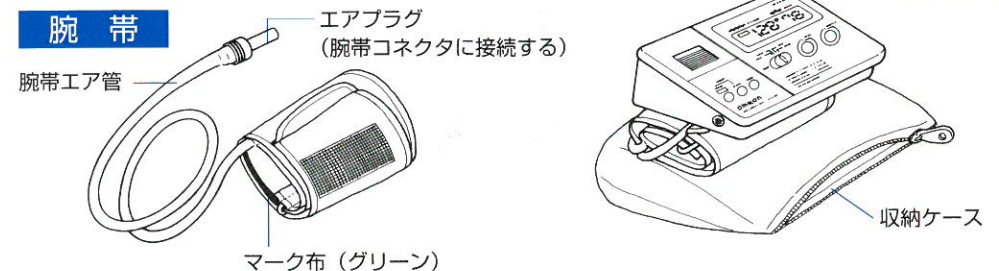
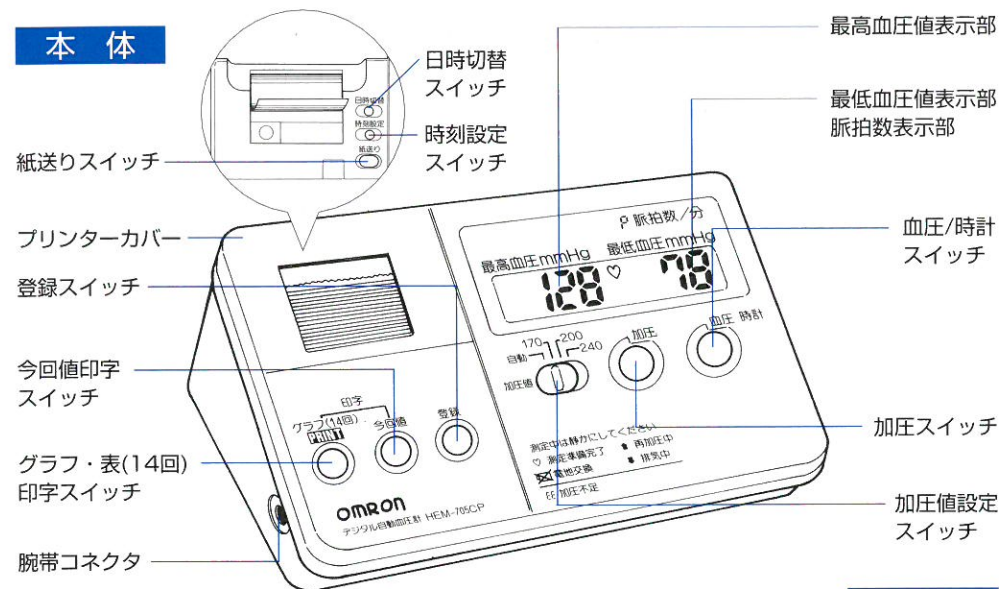


## 3 自分の血圧傾向を知りましょう。



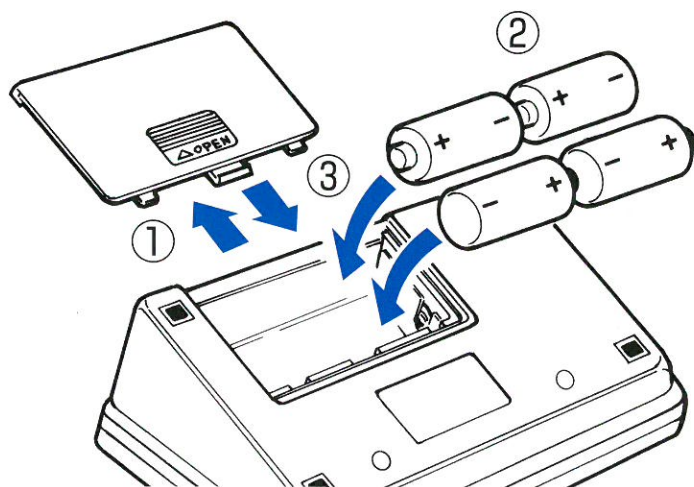
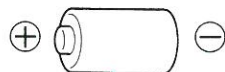
つねに変動している血圧の傾向を知るためには、家庭で毎日同時刻に血圧測定して記録し、ご自分の血圧傾向を知ることが大切です。そして測定のたびに一喜一憂することなく、記録した血圧データの判断は医師の指導に基づき、健康管理に役立てましょう。

## 各部のなまえ



## 1 乾電池を入れます。

- 1 電池カバーを矢印の方向にはずします。
- 2 単2形乾電池を⊕⊖の表示に合わせて入れます。
- 3 電池カバーをスライドさせながら閉めます。

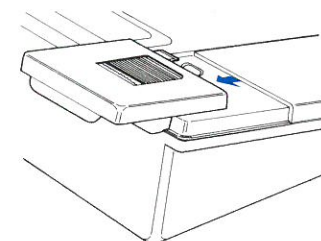


### 乾電池の寿命と交換について

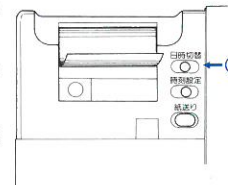
- 電池交換は必ず時計表示時に行ってください。
- 電池交換に30秒以上かかると登録されている測定結果は消去されます。
- 高性能マンガン乾電池(単2形・4本)で約300回測定できます。(室温22℃、1日2回170mmHg加圧の場合)
- 付属の乾電池はモニター用ですので、300回以内に電池が切れることがあります。
- 測定中に電池交換マーク「」が点滅したら、4本同時に新しい乾電池(同じ種類のもの)と交換してください。

## 2 時刻を合わせます。

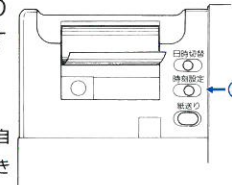
- 1 時刻合せスイッチはプリンタカバーの中にあります。プリンタカバーを矢印の方向に押しながらはずします。



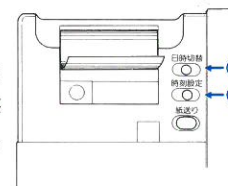
- 2 乾電池を入ると、PM12:00の表示になります。日時切替スイッチ①を押すと、「月」の表示が点滅します。



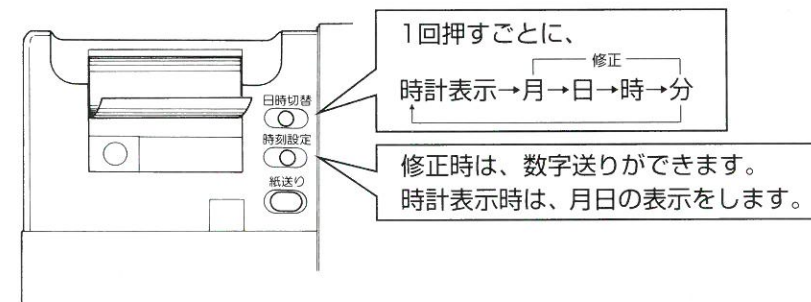
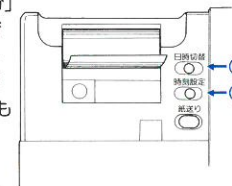
- 3 時刻設定スイッチ②を押すと、月数字の数が増えていきますから「月」の修正をしてください。  
※②を押し続けると自動的に数字が増えていきます。



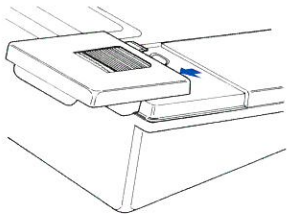
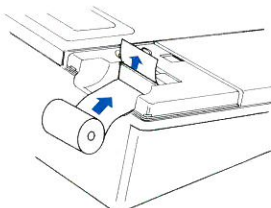
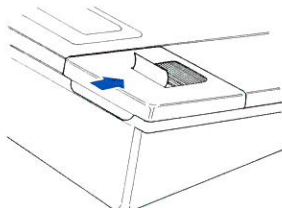
- 4 「月」の修正が終わったら、再び、①を押すと「日」の表示が点滅します。②で「月」修正と同様に修正してください。



- 5 さらに①を押すと「時」の点滅もう一度押すと「分」の点滅になります。②で「時」「分」を合わせたら最後に、もう一度①を押すと通常の時計表示にもどります。  
※AM…午前  
PM…午後を表わします。

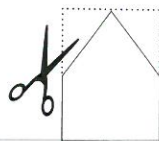


## 3 プリント用紙を取りつけます。

|                                                                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 プリントカバーを矢印の方向に押しながらはずします。</p> <p>※付属のプリント用紙は、先端のノリの部分をはがして、汚れた部分をハサミでまっすぐに切り落としてください。</p>                                    |   |
| <p>2 まっすぐにそろえたプリント用紙の先端を挿入口に挿入しながら紙送りスイッチを押し続けると、上のカッター部から用紙の先端がでてきます。</p> <p>※ノリのついている部分はプリンタのつまる原因となる場合がありますので切り落としてご使用下さい。</p> |   |
| <p>3 この時プリント用紙を収納部に納め、用紙の先端がカバーからでるようにしてカバーを本体にはめてください。</p>                                                                       |  |

※プリント用紙が無い状態で印字を行うと、印字ヘッドの寿命が低下しますので、ご注意ください。

※プリント用紙が挿入口に入りづらい時、右図のように先端部分をハサミ等で山形にカットして、挿入してください。



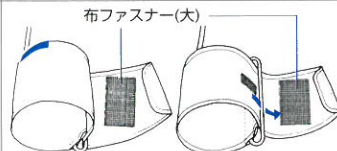
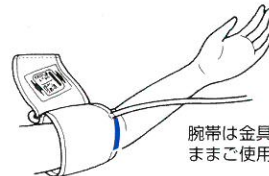
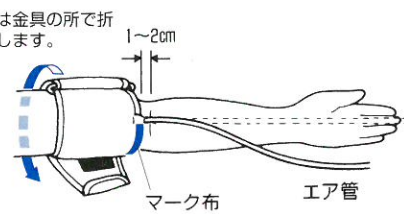
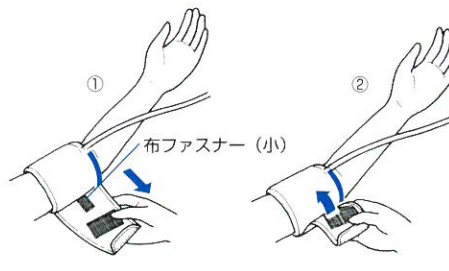
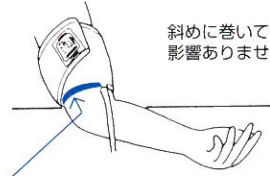
### プリント用紙をお求めになるには...

プリント用紙は感熱式です。お求めの場合は、お買い上げ店まで「オムロンデジタル自動血圧計感熱プリント用紙」とご指定の上、ご用命ください。

※他社の感熱紙でも、幅38mm、直径18mm以内の用紙であれば使用可能ですが、印字品質に多少差が出る場合があります。

※プリント用紙一巻で約100回の印字が可能です。(今回値のみ印字の場合)

## 4 腕帯を巻きます。

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 腕帯を右図のように筒状に広げます。</p>                                                                                                                                            |  <p>布ファスナー(大)</p> <p>腕帯がはずれたときは図のように金具に通してください。</p>                               |
| <p>2 エア管が手のひら側にくるようにして、腕帯を左腕に通します。</p> <p>※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くりはせずに、脱いでから測定してください。</p>                                           |  <p>腕帯は金具に通したままご使用ください。</p>                                                       |
| <p>3 左手のひらを上に向け、左腕のひじ関節部の内側（腕を曲げたとき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。</p> <p>※エア管の位置は、中指の延長上にくるようにしてください。</p>                                 |  <p>腕帯は金具の所で折り返します。</p> <p>1～2cm</p> <p>マーク布</p> <p>エア管</p>                       |
| <p>4 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。</p> <p><b>腕が細い人の上手な巻き方</b></p> <p>①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、②図のように、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。</p> |  <p>①</p> <p>②</p> <p>布ファスナー(小)</p>                                              |
| <p>5 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、ピッタリ巻き上げます。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。</p> <p>※ピッタリ巻かないとよけいに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。</p>                         |  <p>斜めに巻いても測定値に影響ありません。</p> <p>ここにすき間ができないよう、巻き終わったあとと指が1本入る程度にピッタリ巻いてください。</p> |

# ご使用にあたっての準備

- 6 手のひらを上にして軽く開き、腕帯の中心が心臓（乳頭）の高さになるようにひじをテーブルまたは台の上に乘せます。



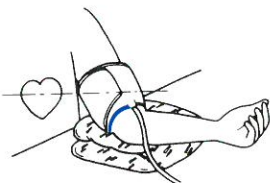
## 正しい測定姿勢

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。測定の前に深呼吸を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。



## 高さ調節の仕方

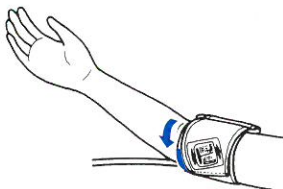
机とイスの高低に気をつけ、腕帯が心臓（乳頭）の位置より低くなるときは枕や座ぶとんなどをあてて調節してください。



## 左腕に腕帯が巻けない場合は

透析患者などのように、左腕での血圧測定が不可能な場合は、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エア管はひじの下側
- 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。



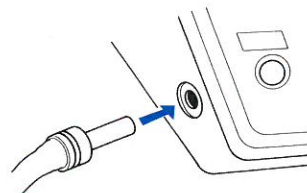
## うっ血を防ぐために

繰り返して測定すると腕が次第にうっ血して、正しい測定ができないことがあります。続けて測定する場合はうっ血をとってから測定してください。腕帯を巻いたまま手を高く上げ、握ったり、開いたりを15回くらい繰り返します。するとうっ血がとれて正しい測定値が得られます。



# 測り方

- 1 腕帯のエアプラグを本体の腕帯コネクタに差し込みます。



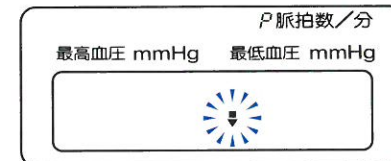
- 2 血圧測定表示にします。  
血圧/時計スイッチを押します。



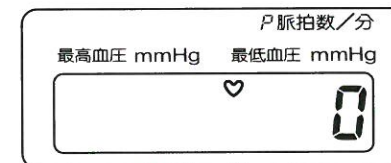
- 3 ①初期表示



- ②排気中表示



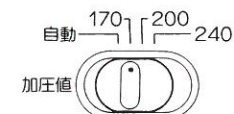
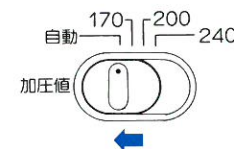
- ③「♡」マークが表示されれば準備完了です。



- 3 加圧値を設定します。

- ①毎回同じ人が測定する時は加圧値設定スイッチを「自動」にします。登録されている血圧値から自動的に加圧値を決定します。  
※初めて使用する時や電池を交換した時は自動的に170mmHgまで加圧されます。
- ②別の人が測定する場合、加圧値設定スイッチを予想される最高血圧値より約30～40mmHg以上高い位置に設定します。

〈例〉最高血圧値が140mmHg位の人の場合 ▶ 170mmHgに設定します。

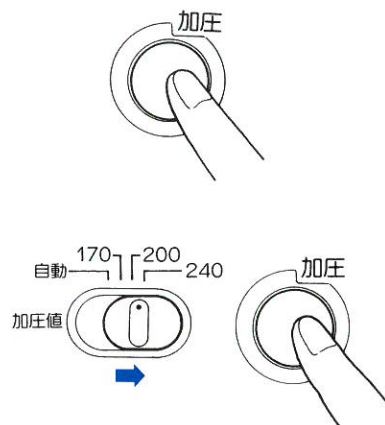


- 4 加圧スイッチを押してすぐ離します。  
加圧スイッチを押してすぐ離します。設定値まで圧力が上昇すると加圧は自動的に停止します。

最高血圧値が200mmHgを  
越えると予想される場合

最高血圧値が200mmHgを越える場合には自動的加圧設定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より約30～40mmHg高い値まで加圧スイッチを押しつづけます。ただし300mmHgを越えると自動的に急速排気されます。

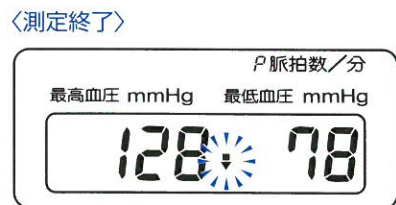
※必要以上に高い圧力を加えないでください。



- 5 測定します。  
自動的に測定が開始され、脈波が検出されると、ブザー音が「ピーッ」「ピーッ」「ピーッ」…となるとともに、「♥」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。



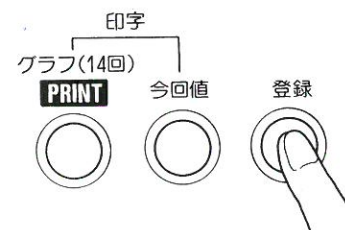
- 6 測定が完了します。  
測定が終わると、最高血圧値と最低血圧値が同時に表示されます。また、測定終了を知らせるブザーが「ピーッ」と長く鳴り、排気中「▼」マークが点滅し急速に排気されます。



- 7 測定値が表示されます。  
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。



- 8 測定結果を記憶させます。  
測定結果を記憶させておきたい時は、登録ボタンを押してください。  
(詳しくは16ページを参照)



- 9 時計表示にします。  
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。  
測定を終了する場合は血圧/時計スイッチを押して時計表示にしてください。  
※万一おし忘れても約5分間で自動的に時計表示にもどります。



## ＜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ることがあります。※自動再加圧は一回のみ。

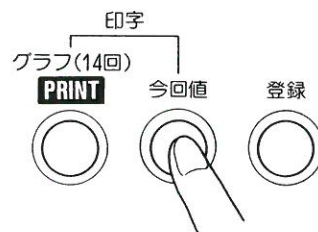
## ＜測定を中止したいとき＞

血圧/時計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、時計表示になります。

## 1 直前に測った結果を印字するとき。

- 1 測定直後に交互に表示されている測定結果を確認したうえで、今回値印字スイッチを押します。この場合、血圧値・脈拍数のどちらの表示中でも構いません。

※プリンタ用紙がない状態で印字を行うと、印字ヘッド寿命の低下の原因となりますのでご注意ください。



- 2 測定結果は、右図のように測定日時とともに印字されます。

### 1.測定日時

6月7日の午前8時21分であることを示しています。

### 2.測定結果

最高血圧が128mmHg、最低血圧が78mmHg、脈拍数が72拍／分であることを示しています。

(注) 印字を行う場合は、血圧表示にしてください。(時計表示では、印字ができません)

## 2 測定結果をグラフ・表として印字する場合。

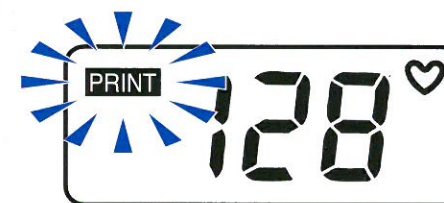
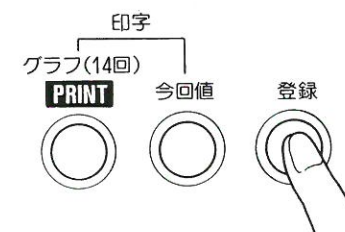
- 1 血圧計に表示されている測定結果を登録スイッチを押して記憶させます。測定値が点滅し、「ピー」と鳴って登録を確認できます。

注1 今回値を印字する前でも後でも登録できます。

注2 登録した測定結果は時計表示にしても消えませんが電池が消耗したり、電池交換に30秒以上かかると消滅します。

注3 測定結果は、14回分登録できます。15回分以上登録すると、古い測定結果から順次消去されます。

注4 14回分の測定結果のグラフ・表がすべて未印字の場合 **PRINT** の表示が点灯します。

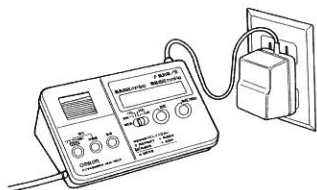


# 測定結果を印字するときは

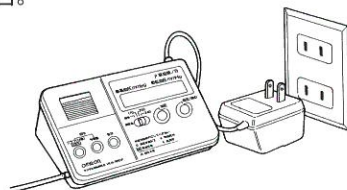
## ご 注 意

- 日付、時刻の設定がされていないと、意味のない日時が印字されます。
- 次の場合には測定結果が消え、印字できなくなります。

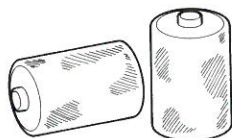
①ACアダプタのみでご使用のとき、ACアダプタのプラグを抜いたりACプラグをはずしたりした場合や停電になったとき。



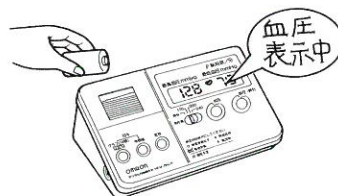
②電池でご使用のとき、ACプラグをコンセントに差し込まずにACアダプタを本体につないだ場合。



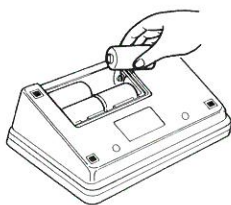
③電池が消耗したとき。



④血圧表示のときに電池交換を行った場合。



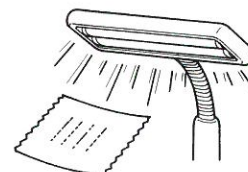
⑤電池交換のとき古い電池を取り出してから、新しい電池を入れるまで30秒以上かかった場合。



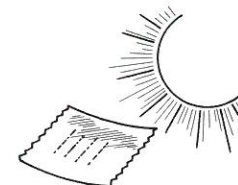
# 測定結果を印字するときは

## プリンタ用紙(感熱紙)をお使いいただくうえでのお願い

①印字されたプリンタ用紙を明るい光に長い間当てないでください。長い間当てますと、徐々に印字が薄くなります。



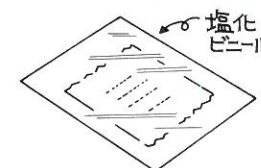
②高温、湿気、日光はさけてください。変色することがあります。



③印字された用紙を台紙にはって保存する場合、揮発性有機溶剤を含んだのり、接着剤、及び接着テープは使用しないでください。揮発性有機溶剤により、プリンタ用紙が変色することがあります。(接着剤はでんぷん系ののりなどが適当です。)



④塩化ビニールのフィルムなどに長時間接触させないでください。プリンタ用紙が変色したり、印字が薄くなったりします。



⑤アンモニアをさけてください。アンモニアを用いる複写機でコピーした直後のコピー紙には近づけないでください。変色します。



⑥印字面(印字する面、あるいは印字されている面)に手の汗や油がつきますと、印字ができなくなったり、印字が薄くなったりすることがありますのでご注意ください。



⑦プリンタ用紙を保存する場合は、平均気温25℃以下、湿度65%以下の暗所に保存してください。



# 測定結果を印字するときは

グラフ(14回)スイッチを押します。

下図のような表と20ページのようなグラフが印字されます。

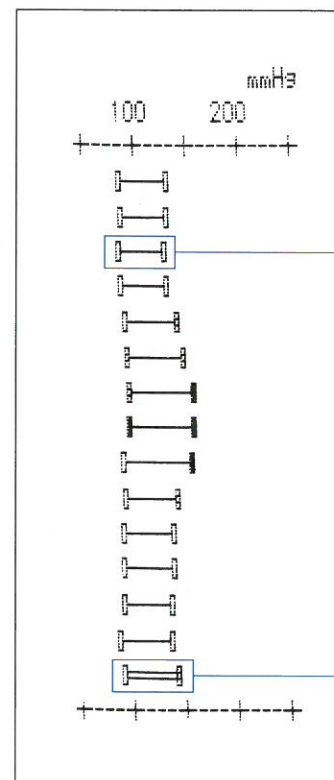
〔測定結果表〕

| 6月- 6月 | mmHg | /min  |
|--------|------|-------|
| 日 時    | サロウ  | サレイ 拍 |
| 7 8    | 134  | 85 70 |
| 8 8    | 134  | 86 71 |
| 9 8    | 133  | 84 70 |
| 10 8   | 135  | 86 71 |
| 11 8   | 145  | 90 72 |
| 12 8   | 150  | 93 72 |
| 13 8   | 160  | 94 70 |
| 14 8   | 161  | 95 71 |
| 15 8   | 160  | 90 73 |
| 16 8   | 145  | 90 70 |
| 17 8   | 140  | 89 70 |
| 18 8   | 140  | 88 72 |
| 19 8   | 138  | 89 71 |
| 20 8   | 139  | 84 70 |
| ※平均    | 144  | 89 71 |

- I. 測定月  
6月である事を示しています。
- II. 測定日時  
9日 8:00~8:59の間に測定した事を示しています。
- III. 測定結果  
最高血圧133mmHg、  
最低血圧84mmHg、脈拍70拍/分である事を示しています。

# 測定結果を印字するときは

〔測定結果グラフ〕



- I. 最高血圧、最低血圧との差をグラフ表示しています。
- 最低血圧 最高血圧  
差
- II. 14回の測定結果の平均値をグラフ表示しています。  
(測定結果の登録数が14回未満のときはその回数分の平均値です。)



最低血圧・最高血圧を示す□印は値によって、以下の3種類が印字されます。

| 印し | 最低血圧値     | 最高血圧値       | WHO分類      |
|----|-----------|-------------|------------|
|    | 90mmHg以下  | 140mmHg以下   | 正 常        |
|    | 91~94mmHg | 141~159mmHg | 境界域<br>高血圧 |
|    | 95mmHg以上  | 160mmHg以上   | 高血圧        |

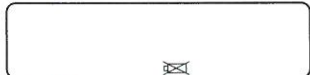
(記録した血圧データの判断は医者の診断にまかせましょう)

印字された表の1番めの値は、1番めのグラフと、2番めの値は、2番めのグラフと、それぞれ対応し、すべての表の値とグラフは、上から順番に対応しています。

印字結果は、付属の「血圧管理ノート」に貼り付けて健康管理にお役立てください。

# エラー表示が出たときは

測定が正常に行われないときは、次のようなエラー表示が出ますので正しい使い方での測定しなおしてください。

| エラー表示マーク                                                                                                                 | 原因                            | 対処の仕方                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>脈拍数/分<br/>最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg</p>    | 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。                                                                                              |
| <p>脈拍数/分<br/>最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg</p>    | 雑音はいった。<br>腕やからだを動かした。        | 「♥」マークを確認したのち、腕やからだを動かさないようにして加圧スイッチを押し、再度測定を行ってください。                                                                                    |
| <p>脈拍数/分<br/>最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg</p>   | 加圧スイッチを押し続けるなど、300mmHg以上加圧した。 |                                                                                                                                          |
| <p>脈拍数/分<br/>最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg</p>  | 乾電池が消耗している。                   | <p>4本同時に新しい乾電池に交換してください。(7ページ参照)<br/>単2形乾電池4本(型式SUM-2)<br/>(高性能マンガン電池)</p> <p>☒ マーク表示後約30秒で時計表示に戻ります。<br/>☒ マークは消えますが必ず電池交換を行ってください。</p> |

# 測定時に気をつけていただきたいことから

●緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しませんので、リラックスした状態で測りましょう。



●夕食後に測定する場合は、入浴、飲酒をしないときに測りましょう。



●コーヒー・紅茶を飲んだり喫煙した直後は、血圧が高めに出ます。



●寝たまま測定する場合は座った姿勢が基本ですが、横になって測る場合には、人によって血圧値が変わることがありますのでご注意ください。



●睡眠不足や便秘のとき、心配ごとや、イライラがあるとき、また軽い運動や食事によっても血圧は高くなります。



●尿意があると血圧が高まるので、排尿をすませ数分後に測りましょう。



●血圧を測る前に5~6回深呼吸をすると、血圧値が安定します。



●食後1時間後のゆったりした気分になれるときに測定の好機です。



●寒さは血圧を上昇させるので、室温は20℃前後に保って測りましょう。



●腹圧をかけないようにします。背中をまるめたり(例えば、応接間などの低いテーブルでの測定)、椅子で足を組んだ姿勢、畳であぐらをかいた姿勢での測定は、腹圧がかかり、血圧は高く出る傾向にあります。本来の血圧とは言えません。



## お手入れ

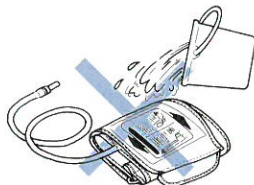
水または中性洗剤をしみこませた布でよくふき取り、乾いた布で空ぶきしてください。



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。

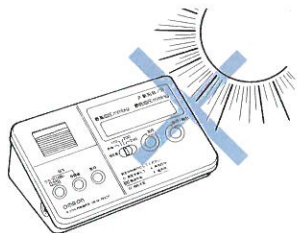


腕帯は洗濯したり、ぬらさないでください。

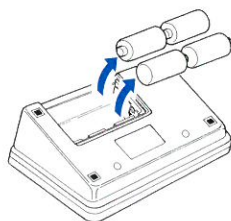


## 保管

直射日光、高温、多湿、ホコリ、腐食性ガスの多いところに保管しないでください。



長期間ご使用にならない場合は、乾電池を取り出して保管ください。



〈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。

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



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くと、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。

## 測るたびに血圧値が違いますなぜですか？



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。私たちに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。

## 家庭での血圧管理とは、ナンですか？



変動しているあなたの血圧が、一日のうえで、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とり、同時に気候の変化や生活の中での変化や心配事、降圧剤等の服用と関係などを記録しておきましょう。

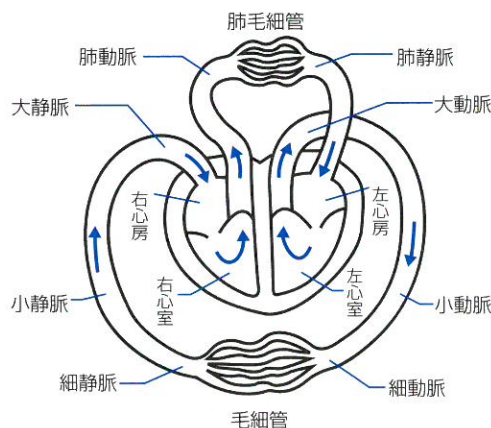
## 健康と血圧

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すすみます。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。

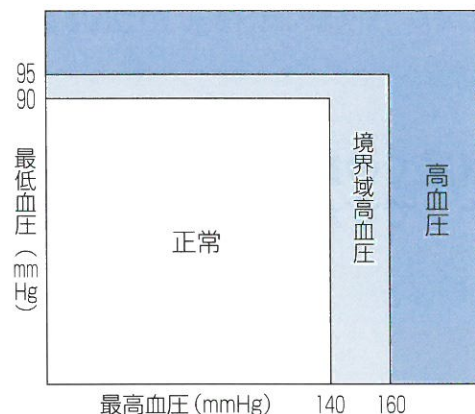
## 血圧とは

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。この送り出された血液の圧力を「血圧」といいます。血圧は心臓の拍動ごとに波打っていて、心臓が収縮して高くなったときの圧力を「最高血圧」、心臓が拡張して低くなったときの圧力を「最低血圧」といいます。



### ●世界保健機構の血圧分類

世界保健機構（WHO）では、右図のように高血圧、境界域高血圧の分類を制定しています。（病院の外來で椅子に座った状態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） 高齢になればなるほど、高血圧になる傾向がみられます。

単位 mmHg

|        | 年 代   | 最高血圧の<br>平均値 | 最低血圧の<br>平均値 | 境界域の人の割合（％） |       | 高血圧の人の割合（％） |       |
|--------|-------|--------------|--------------|-------------|-------|-------------|-------|
|        |       |              |              | 最高血圧        | 最低血圧  | 最高血圧        | 最低血圧  |
| 男<br>性 | 15～19 | 121.47       | 70.25        | 8.2%        | 1.1%  | 0.3%        | 0.0%  |
|        | 20～29 | 125.09       | 74.21        | 12.1%       | 5.9%  | 0.2%        | 0.6%  |
|        | 30～39 | 127.62       | 78.73        | 17.5%       | 12.8% | 2.3%        | 4.7%  |
|        | 40～49 | 132.88       | 82.36        | 24.7%       | 19.0% | 5.8%        | 7.4%  |
|        | 50～59 | 141.39       | 85.33        | 32.8%       | 24.1% | 18.3%       | 13.5% |
|        | 60～69 | 145.67       | 84.15        | 38.1%       | 22.7% | 26.0%       | 10.8% |
|        | 70歳以上 | 150.87       | 81.81        | 36.1%       | 20.5% | 34.1%       | 8.2%  |
|        | 全 体   | 135.39       | 80.58        | 25.3%       | 16.6% | 12.2%       | 7.3%  |
| 女<br>性 | 15～19 | 111.4        | 66.58        | 1.0%        | 1.0%  | 0.0%        | 0.0%  |
|        | 20～29 | 114.09       | 68.66        | 1.6%        | 1.6%  | 0.0%        | 0.1%  |
|        | 30～39 | 119.4        | 72.98        | 6.4%        | 4.8%  | 0.9%        | 1.1%  |
|        | 40～49 | 128.96       | 78.75        | 18.1%       | 12.9% | 7.0%        | 4.8%  |
|        | 50～59 | 139.02       | 82.81        | 31.2%       | 20.5% | 16.0%       | 9.2%  |
|        | 60～69 | 145.71       | 82.8         | 35.5%       | 22.4% | 26.0%       | 8.4%  |
|        | 70歳以上 | 151.05       | 80.92        | 37.9%       | 19.9% | 34.3%       | 6.5%  |
|        | 全 体   | 130.79       | 77.23        | 19.8%       | 12.7% | 11.7%       | 4.8%  |

（厚生省 昭和63年国民栄養調査による）

（境界域高血圧の人の最高血圧は、140mmHg以上160mmHg未満、最低血圧は、90mmHg以上95mmHg未満、高血圧の人の最高血圧は、160mmHg以上、最低血圧は、95mmHg以上の人の割合です。この基準はWHOの高血圧診断基準に基づいています。）

## お客様の疑問に、オムロン健康相談室がお答えします。

全国どこからでも  
フリーダイヤル **0120-30-6606**

受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)

ダイヤルは正確に

※商品の故障および修理の依頼につきましては、28ページに記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)にお問い合わせください。



# おかしいな？と思ったら

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                                            |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 乾電池（専用ACアダプタ）を入れても何も表示しない。または電池交換マークが表示される。                      | 乾電池が消耗していませんか。                                                                                    | 新しい電池と取り替えます。<br>(7ページ参照)                       |
|                                                                  | 乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないですか。                                                                             | 乾電池を正しくいれます。<br>(7ページ参照)                        |
|                                                                  | ACアダプタ使用のとき、正しく接続されていますか。                                                                         | アダプタを正しく接続します。<br>(7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。<br>(10ページ参照)                          |
| 測定ができない。<br>または血圧値が異常に低く（高く）測定される。                               | 腕帯が正しく巻かれていますか。                                                                                   | 腕帯を正しく巻きます。<br>(8・9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<br>高く加圧して測り直します。<br>(11ページ参照) |
|                                                                  | 測定中に会話をしたり腕を動かしたりしていませんか。                                                                         | 静かにして測定します。<br>(4ページ参照)                         |
|                                                                  | まくりあげた上着（下着）で上腕部を圧迫していませんか。                                                                       | 圧迫している上着（下着）を脱いで測定します。<br>(8ページ参照)              |
| 印字ができない。                                                         | 重度の不整脈の方は、測定できない場合もあります。<br>オムロン健康相談室にご相談ください。(18ページ参照)                                           |                                                 |
|                                                                  | プリンタ用紙は正しく取り付けられていますか。                                                                            | 正しく取り付けます。<br>(8ページ参照)                          |
| その他の現象。<br>●表示がつかない。<br>●表示がおかしい。<br>●スイッチが動かないなど。               | 血圧が正しく測定され、血圧値・脈拍数が表示されていますか。                                                                     | 正しく測定されていないとき再度血圧を測定します。<br>(8ページ参照)            |
|                                                                  | 乾電池は消耗していると思われる場合、新しいものと交換してください。                                                                 |                                                 |
| 血圧計が正常に動作し、正しく測定しても…。<br>●病院で測定してもらった値より低い（高い）。<br>●測るたびに血圧値が違う。 | 血圧測定時の精神状態や測定時刻によっても常に変化しています。深呼吸等をして落ち着いてから測り直してください。(4ページ参照)<br>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。 |                                                 |

※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お買い上げの販売店へご相談ください。

※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。

このような場合には、26ページに記載のオムロン健康相談室へご相談ください。

# 仕様／修理サービスネットワーク

|      |                                 |          |                                                      |
|------|---------------------------------|----------|------------------------------------------------------|
| 名 称  | オムロンデジタル自動血圧計                   | 電 源      | 単2形乾電池4本または専用ACアダプタ                                  |
| 形 式  | HEM-705CP                       | 電池寿命     | 高性能マンガン乾電池使用約500回<br>(室温22℃1日2回170mmHg加圧の場合)         |
| 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<br>脈拍数/40～200拍毎分   | 本体質量     | 約720g（電池を含む）                                         |
| 精 度  | 圧力/±4mmHg以内<br>脈拍数/読み取り数値の±5%以内 | 外形寸法     | 幅202×高さ73×奥行142mm                                    |
| 加 圧  | ポンプによる自動加圧方式                    | 腕 帯      | 幅140×長さ480mm(質量約130g)<br>エア管長さ600mm                  |
| 減 圧  | 自動排気弁方式                         | 付 属 品    | 腕帯、収納ケース、単2形乾電池4本<br>プリンタ用紙 2本、小冊子(血圧管理ノート)<br>取扱説明書 |
| 排 気  | 自動急速排気方式                        | 医療用具承認番号 | 2B第625号                                              |
| 圧力検出 | 静電容量式圧力センサー                     |          |                                                      |
| 印 字  | サーマルドット                         |          |                                                      |

※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。

## 修理の問い合わせは

お買い上げの販売店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までお問い合わせください。品質保証書の記載内容により修理をさせていただきます。

|         |                                                                  |                 |
|---------|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 北海道地区の方 | オムロンフィールドエンジニアリング北海道(株)<br>〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階           | TEL011(281)5121 |
| 東北地区の方  | オムロンフィールドエンジニアリング(株)仙台支店<br>〒980 仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル3階        | TEL022(261)7054 |
| 関東地区の方  | オムロンフィールドエンジニアリング(株)東京支店<br>〒150 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階     | TEL03(3448)8104 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング(株)東京第2支店<br>〒101 千代田区神田紺屋町8番地 アセント神田紺屋町ビル7階    | TEL03(5296)1760 |
| 東海地区の方  | オムロンフィールドエンジニアリング(株)大宮支店<br>〒336 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階       | TEL048(833)7911 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング(株)横浜テクノセンタ<br>〒221 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階   | TEL045(312)1923 |
| 北陸地区の方  | オムロンフィールドエンジニアリング(株)名古屋支店<br>〒460 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階   | TEL052(962)3281 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング(株)静岡テクノセンタ<br>〒420 静岡市紺屋町11-19 静鉄紺屋町ビル5階       | TEL054(254)3718 |
| 関西地区の方  | オムロンフィールドエンジニアリング(株)金沢支店<br>〒920 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階         | TEL0762(61)5467 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング(株)大阪第1支店<br>〒530 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階      | TEL06(348)1814  |
| 中四国地区の方 | オムロンフィールドエンジニアリング(株)京都支店<br>〒604 京都市中京区錦薬師通高倉西入ル泉正寺町344 日昇ビル1階   | TEL075(255)4171 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング(株)神戸テクノセンタ<br>〒651 神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル9階 | TEL078(242)8268 |
| 九州地区の方  | オムロンフィールドエンジニアリング(株)広島支店<br>〒730 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階            | TEL082(227)1573 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング九州(株)<br>〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多信成ビル3階         | TEL092(451)6748 |
|         | オムロンフィールドエンジニアリング九州(株)鹿児島支店<br>〒890 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロパンス会館4階    | TEL0992(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。

# 血圧チェックシート

|      |    |   |
|------|----|---|
| 氏名   | 年齢 | 歳 |
|      | 職業 |   |
| 平成 年 |    |   |

| 日付 (月/日)     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 測定時刻         |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 血圧値 (mmHg)   | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | 50  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 脈拍数 拍/分      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 体重 (kg)      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 薬名 (回数)      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 生活状況<br>身体状況 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### ●記入例

[illegible]

## 保証規定

- 1.取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、無償修理いたします。
- 2.無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてお買い上げの販売店、オムロン（株）の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング（株）のネットワークに依頼または送付してください。  
なお、送付の場合はオムロン（株）の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング（株）までの送料の負担をお願いします。
- 3.無償修理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による故障および損害。
  - （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。
- 4.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。
- 5.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修理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。

### 品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行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、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、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ください。

品 名 オムロンデジタル自動血圧計

形 式 HEM-705CP

ご芳名

ご住所

Tel. ( )

お買い上げ店名

(印)

住所

Tel. ( )

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロン株式会社 健康統轄事業部

〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092



オムロン株式会社 健康統轄事業部

〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092

●札幌011(271)7826 ●仙台022(265)2734 ●大宮048(645)8111 ●東京03(3436)7092 ●横浜045(411)7216 ●名古屋052(561)0621  
●京都075(223)1135 ●大阪06(282)2572 ●神戸078(361)1199 ●広島082(247)0260 ●高松0878(22)8521 ●福岡092(414)3206

0678863-1D