

オムロン デジタル 自動血圧計 HEM-706 ファジィ

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読みになったあとも大切に保管してください。



目次

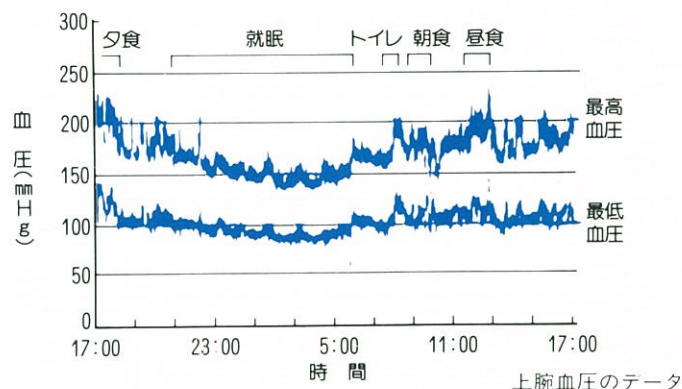
ご使用いただく前に知っておいていただきたい大切なことがら	1~2 ページ
各部のなまえ	3 ページ
ご使用にあたっての準備	4~6 ページ
測り方	7~9 ページ
エラー表示が出たときは	10 ページ
お手入れと保管	11 ページ

測定時のご注意	12 ページ
血圧なぜ・なに?	13 ページ
血圧について	14・15 ページ
修理サービスを依頼する前に	16 ページ
仕様/修理サービスネットワーク	17 ページ
保証規定/品質保証書	18 ページ

1 病院血圧値は家庭血圧値に比べ、 高く出る傾向があります。

血圧はご自分の緊張やリラックスの状態によって、自分が気づかない時でも、30～50mmHgも変動することがあります。

● 1日のなかで、10秒おきに測ってもこんなに変動します。(直接法)



血圧は病院で測ると家庭で測るより25～30mmHg高くなることがあります。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

血圧はこのよ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。

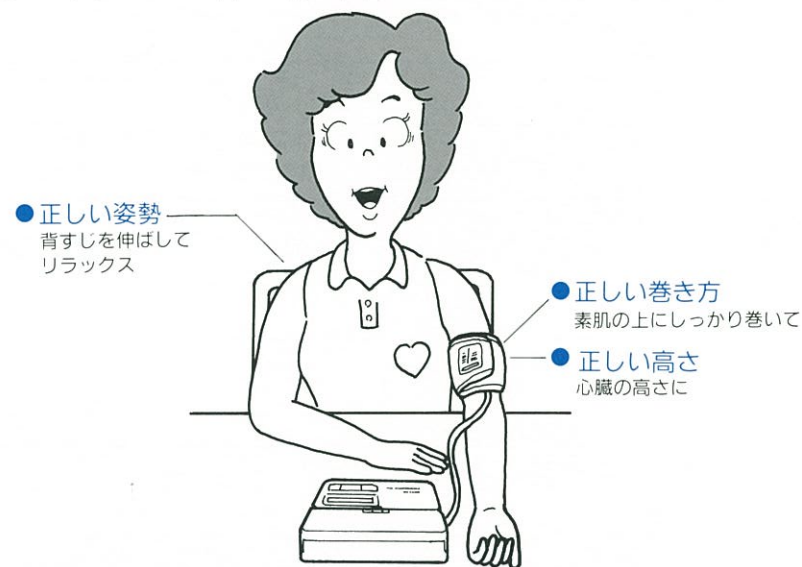
血圧を正確に測るために、正しい測り方を守ることが大切です。

7ページから9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) 身体の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を抜いてください。



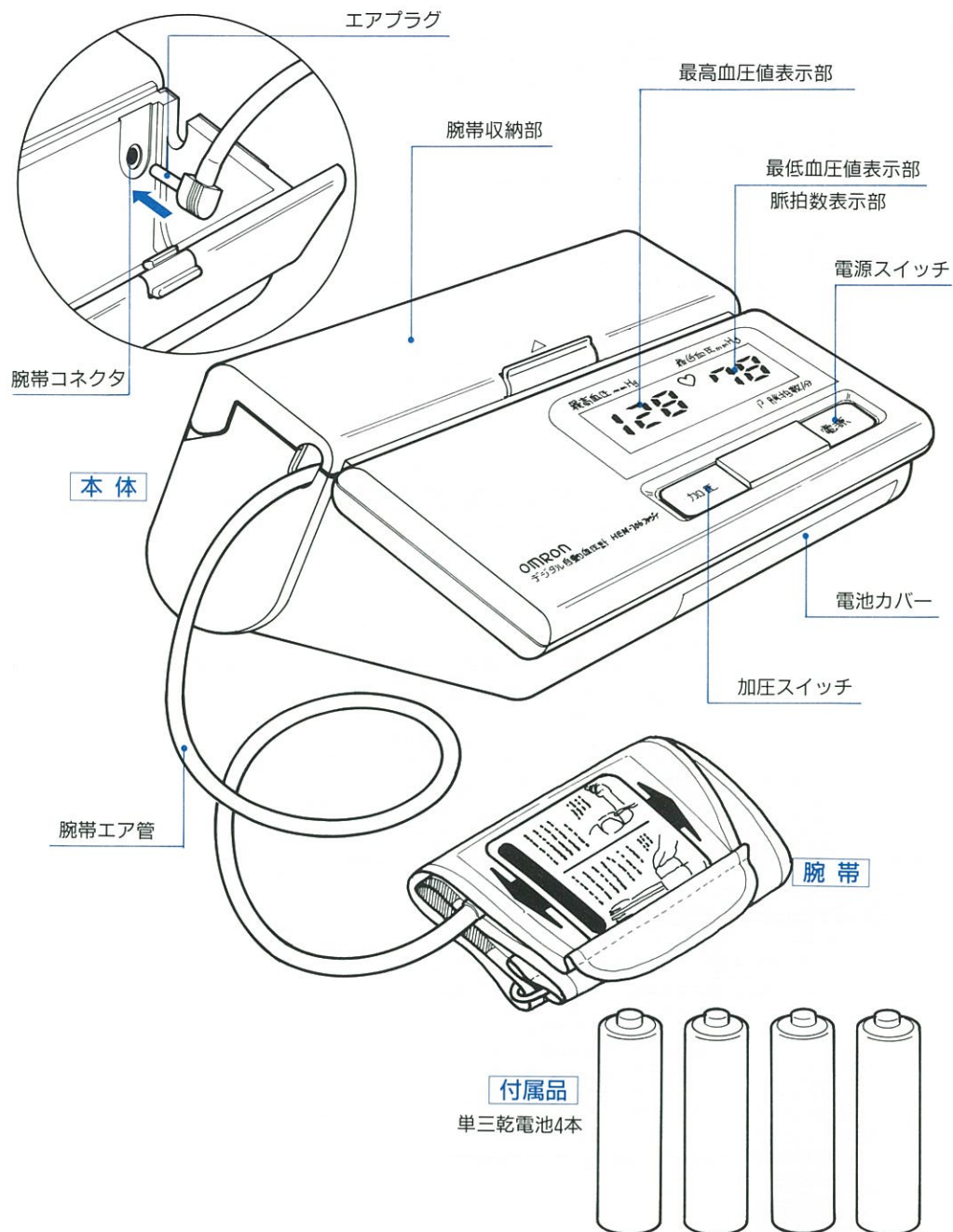
3 自分の血圧傾向を知りましょう。



血圧はつねに変動しています。家庭で毎日同時刻に測定して、記録をつけ、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診断にまかせましょう。

各部のなまえ

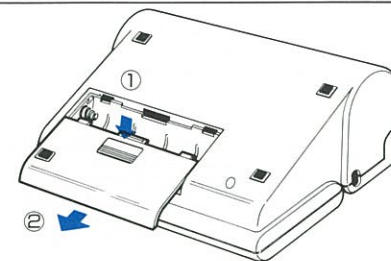
本体の腕帯収納部



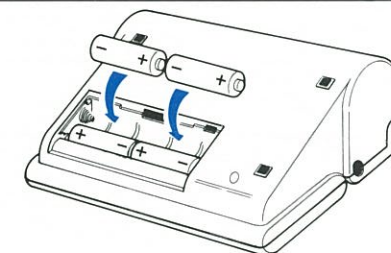
ご使用にあたっての準備

乾電池を入れます。

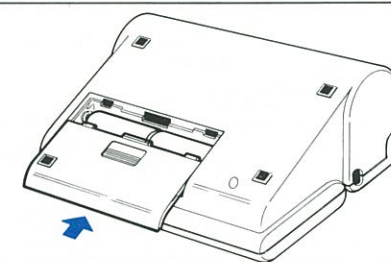
1 本体裏の電池カバーを①の方向に押しながら②の方向にスライドさせてはずします。



2 付属の単三形乾電池を⊕⊖の表示に合わせて入れます。電池交換は4本同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。



3 電池カバーをスライドさせながら閉めます。



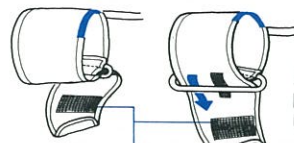
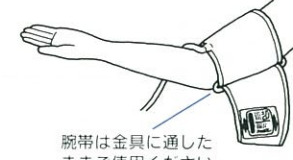
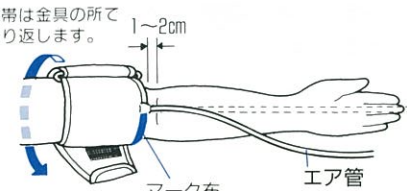
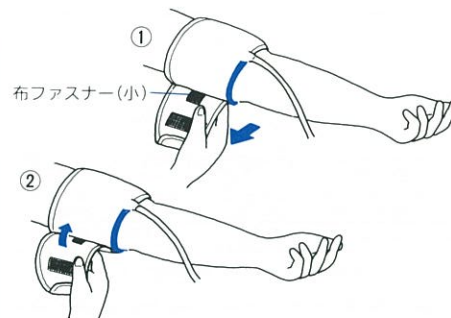
乾電池の寿命と交換について

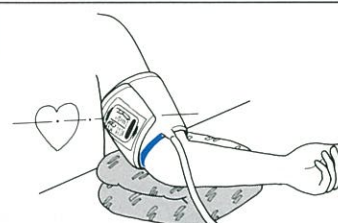
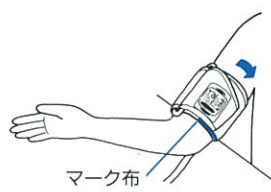
- 高性能マンガン乾電池（単三・4本）で約300回測定できます。（室温22℃、1日2回、170mmHg加圧の場合）
- 付属の乾電池はモニター用ですので、300回以内に電池が切れることがあります。
- 電池交換マーク「」が点灯したら、4本同時に新しい乾電池（同じ種類のもの）と交換してください。

乾電池使用上の注意

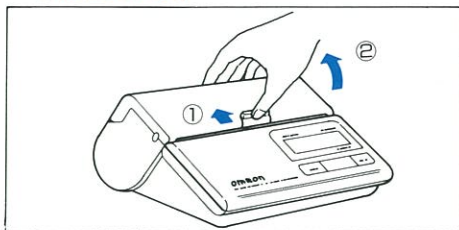
- 乾電池を長期間入れたままにしますと液もれが起こり本体を痛めます。長期間使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- 使いきった乾電池はすぐに新しいものと交換しましょう。

腕帯の巻き方。

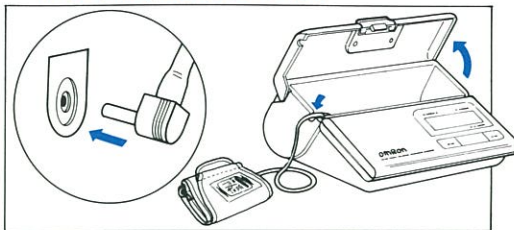
1 腕帯を右図のように筒状に広げます。	 腕帯がはずれた時は図のように金具に通してください。 布ファスナー(大)
2 エア管が手のひら側にくるようにして、腕帯を左腕に通します。 ※腕帯は素肌の上に巻くのが基本ですが、薄手の肌着の上からでも実用的には測定可能です。厚いセーターなどの場合は脱まくりはせず、脱いでから測定してください。	 腕帯は金具に通したままご使用ください。
3 左手のひらを上に向け、左腕のひじ関節部の内側(腕を曲げた時にできる曲がりすじ)から1~2cm上に腕帯の端を合わせます。この時、腕帯がひじ関節にかからないよう注意してください。 ※エア管の位置は、中指の延長上にくるようにしてください。	 腕帯は金具の所で折り返します。 1~2cm マーク布 エア管
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。 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。	 ① 布ファスナー(小) ②
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。 ※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。	 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。

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。	
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。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。	 マーク布
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。	

1. 腕帯収納部のフタを開け腕帯を取り出します。

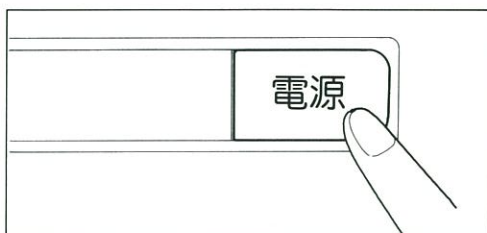


2. 腕帯のエアプラグを本体の腕帯コネクタに差し込みます。



3. 電源を入れます。

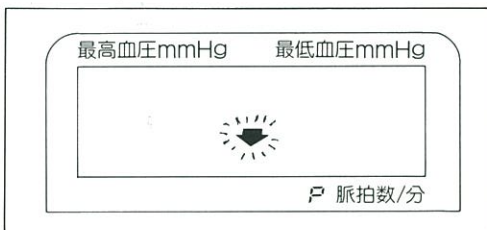
電源スイッチを押します。



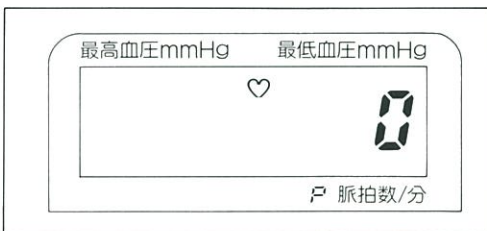
初期表示



排気中表示



「♡」マークが表示されれば準備完了です。



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。(3秒以内) 血圧測定に適した圧力まで自動的に加圧します。この血圧計は加圧中にも脈を検知しますので腕を動かさないで静かに測定してください。

最高血圧値が220mmHgを超えると予想される場合

最高血圧値が220mmHgを超える場合には自動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。

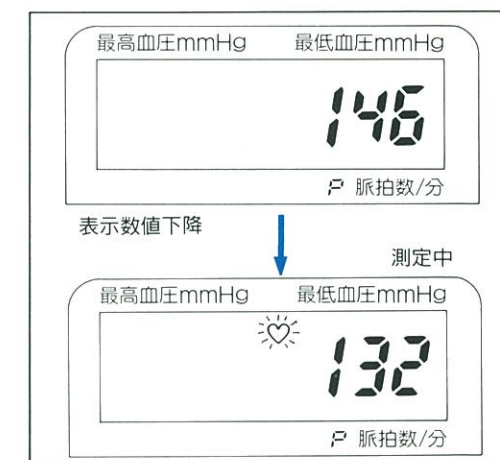
※必要以上に高い圧力を加えないでください



5. 測定します。

自動的に測定が開始され、脈が検出されると、「♡」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。



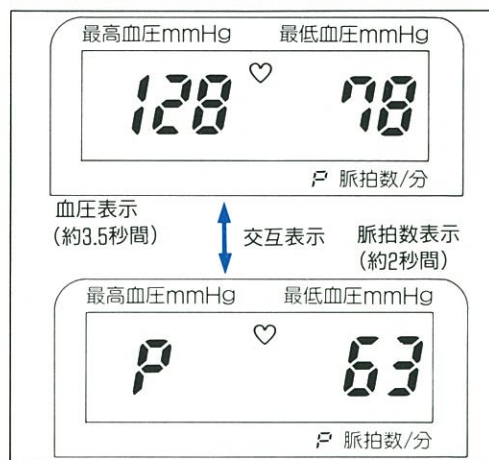
6. 測定がおわります。

測定し終わると排気中「↓」マークが点滅し、腕帯の圧力が抜かれます。



7. 測定値が表示されます。

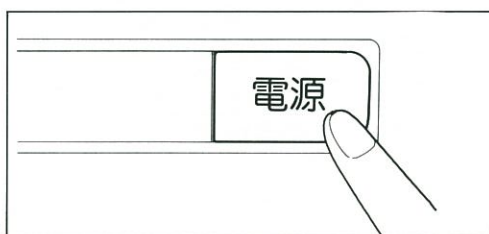
測定終了時点で、最高血圧と最低血圧が同時に表示されます。しばらくして（約3秒後）血圧値が消え、脈拍数が表示されます。以降、血圧値と脈拍数が交互に表示されます。
※この時点で「♡」マークが点灯していれば、次の測定が行えます。



8. 電源を切ります。

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電源スイッチを押して電源を切ってください。

※万一押し忘れても約5分間で自動的に電源が切れます。



〈自動再加圧するとき〉

- ① 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30mmHg高い値まで再加圧される場合があります。※自動再加圧は一回のみ。
- ② 適正な加圧を行なう為、加圧中にも脈を検知しますが、十分に脈を検知できなかった時は、自動的にいったん排気し、すぐに再加圧を行って測定することがあります。

〈測定を中止したいとき〉

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、電源が切れます。

測定が正常に行なわれないときは、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
最高血圧mmHg 最低血圧mmHg EE 67 P 脈拍数/分	加圧が足りなかった。	「♡」マークを確認したのち、腕や体を動かさずして加圧スイッチを押し、再度測定を行ってください。 再度「EE」マークが表示された時は加圧スイッチを押し続け、予測される最高血圧よりも約30mmHg高い値まで加圧してください。
最高血圧mmHg 最低血圧mmHg E 88 P 脈拍数/分	測定中に腕や体を動かしたり、話をした。	「♡」マークを確認したのち、腕や体を動かさずして加圧スイッチを押し、再度測定を行ってください。
最高血圧mmHg 最低血圧mmHg E E P 脈拍数/分	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 P 脈拍数/分	乾電池が消耗している。	4本同時に新しい乾電池に交換してください。 (4ページ参照) 単三乾電池4本 (型式SUM-3) (高性能マンガン電池)

故障を防ぐためには

血圧計の本体や腕帯は分解や改造をしないでください。



本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。



腕帯のエアプラグを本体の腕帯コネクタに差しこんだままフタを開めた状態で加圧をしないでください。



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

※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。



直射日光、高温、多湿、ホコリの多いところ、水のかかりやすいところに保管しないでください。



●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。



●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。



●食後1～2時間後のゆったりとした気分になれるときに測定の好機です。



●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。



●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。



●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。



●コーヒー・紅茶を飲んだり喫煙した直後は、血圧が高めにあります。



●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。



●腹圧をかけないようにします。背中を丸めたり（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、畳でくまをかけた姿勢での測定は、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。



●寝たまま測定する場合：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。



●長時間にわたって繰り返し測定を行わないでください。



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？



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。

測るたびに血圧値が違いますが、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。

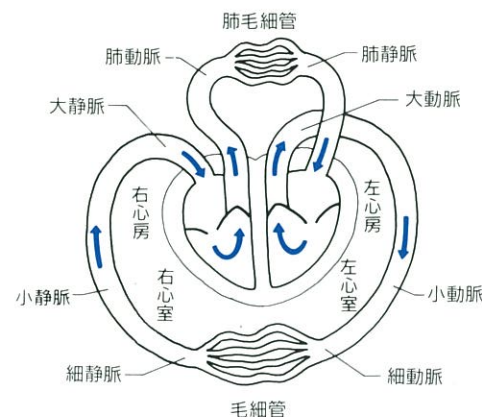
健康と血圧

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

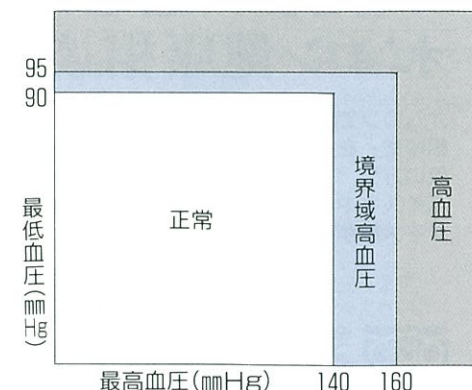
血液は、心臓というポンプの拍動(収縮したり拡張したりすること)によって動脈へ送り出されています。この送り出された血液の圧力を「血圧」といいます。血圧は心臓の拍動ごとに波打っていて、心臓が収縮して高くなった時の圧力を「最高血圧」、心臓が拡張して低くなった時の圧力を「最低血圧」といいます。



●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。

(病院の外来で座位にて測定した値にもとづいています)



* 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(%)	
				最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
男 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 全 体	150.87 135.39	81.81 80.58	36.1% 25.3%	20.5% 16.6%	34.1% 12.2%	8.2% 7.3%
女 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 全 体	151.05 130.79	80.92 77.23	37.9% 19.8%	19.9% 12.7%	34.3% 11.7%	6.5% 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。)

お客さまの疑問に、 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応対します。



全国どこからでも
フリーダイヤル **0120-30-6606**
※ 0120 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17ページ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。

ご使用中に異常が生じた場合は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。	新しい電池と取り替えます。 (4ページ参照)
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないか。	乾電池を正しくいれます。 (4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。 (7ページ参照)
加圧スイッチから手を離すと加圧が止まる。	加圧スイッチを3秒以上押し続けていませんか。	自動加圧で測定する場合は3秒以内に加圧スイッチから手を離します。 (8ページ参照)
「EE」が表示され測定ができない。	エアプラグがはずれかけていませんか。	エアプラグを奥まで挿入します。 (7ページ参照)
	加圧中に腕をうごかしていませんか。	加圧スイッチを押した後は静かに測定します。 (8ページ参照)
「E」が表示され測定ができない。 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。 (5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。 (8ページ参照)
	まくりあげた上着(下着)で腕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。 (5ページ参照)
その他の現象。	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。 電池を交換してください。	
血圧計が正常に動作し、正しく測定しても……。	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。 日々の変化を記録したうえで、医師の指導や判断をお受けください。	
●病院で測定してもらった値より低い(高い)。 ●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りずに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。
このような場合にも、お買い上げの販売店へご相談ください。

仕様／修理サービスネットワーク

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
形 式	HEM-706 ファジィ	電 池 寿 命	約300回(室温22℃ 1日2回、 170mmHg加圧の場合) 高性能マンガン電池使用
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/40～180拍/分	本 体 重 量	約720g(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188×高さ88×奥行172mm
加 圧	ポンプによる自動加圧方式	腕 帯	幅140×長さ480mm
減 圧	自動排気方式		エア管長さ600mm
排 気	自動急速排気方式	付 属 品	腕帯、単三乾電池4本 取扱説明書(品質保証書つき)
圧 力 検 出	半導体圧力センサー		

※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。

医療用具許可番号 三用第23号

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

'93.09

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
オムロンフィールドエンジニアリング株式会社		
仙台支店	〒980 仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル3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 048(833)7911
東京第1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2支店	〒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
横浜テクノセンタ	〒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
静岡テクノセンタ	〒420 静岡市紺屋町11-19 静鉄紺屋町ビル5階	TEL 054(254)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
金沢テクノセンタ	〒920 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階	TEL 0762(61)5467
京都支店	〒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
大阪第1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1階	TEL 06 (348)1814
神戸テクノセンタ	〒651 神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル9階	TEL 078(242)8268
広島支店	〒730 広島市中区鞆町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
鹿児島支店	〒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。