

OMRON

オムロン デジタル自動血圧計

HEM-709D

取扱説明書



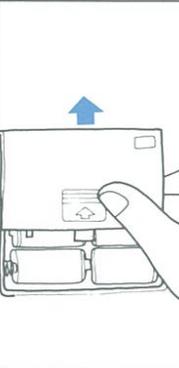
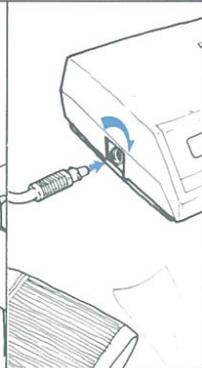
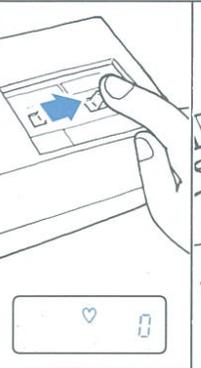
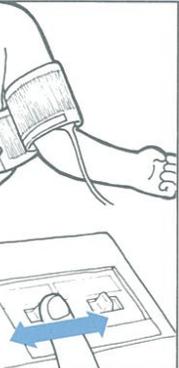
●このたびは、デジタル血圧計をお買い上げいただき、ありがとうございました。

ご使用前に必ずお読みください。

【この取扱説明書は大切に保存してください】

デジタル血圧計を正しくご使用いただく ために、必ず本書をお読みください。

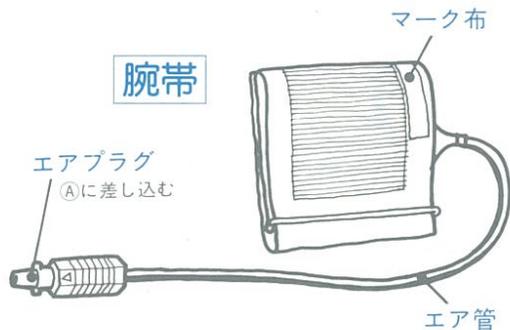
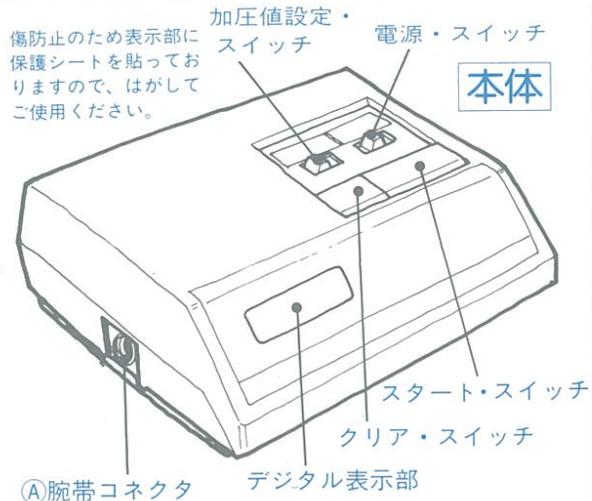
使い方の基本

				
電池を入れる。	腕帯のエアプラグを腕帯コネクタに差し込む。	電源・スイッチを、「入」にする。 準備完了マーク「♥」を確認する。	左腕に腕帯を巻き、加圧値設定・スイッチをあわせる。 [加圧値設定・スイッチは一般的には、170mmHgにする。]	スタート・スイッチを押す。 血圧値と脈拍数が交互に自動表示します。

いかがでしたか。うまく測定できましたか。

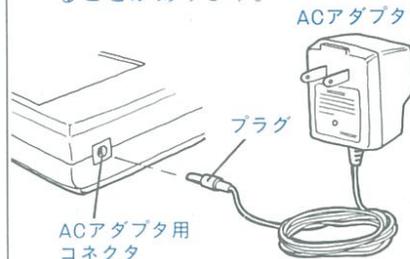
永くご愛用いただくために、次頁からの説明を必ずお読みになって、正しく測定し健康管理にお役立てください。

各部の名称



●別売品(型式:60100H90): ACアダプタを使用する場合

- ① ACアダプタのプラグを血圧計本体後面のACアダプタ用コネクタに差し込んでください。
(この時、電源・スイッチは必ず「切」の状態にしておいてください。)
 - ② ACアダプタをAC100Vコンセントに差し込んでください。
- ACアダプタを抜き差しするときは、電源スイッチを必ず「切」にしてください。
 - 専用のACアダプタ(型式:60100H90)以外のご使用にならないでください。故障の原因になることがあります。



正しい血圧を測定するために

毎回、
同じ時刻に。



測定前は10～15分の安静を保つ。

※高血圧の人は、食後1～2時間後に。

- からだ和生活のリズムに合わせて。
- 通院している場合、病院で測る時間に合わせて測るのも1つの方法です。

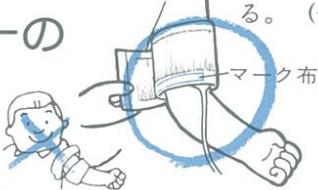
なるべく静かな
ところで。
同じ姿勢で。



椅子などに座って、肘まで机の上ののせて、
ゆったりとした姿勢と気持ちで測る。

- まれに、クーラーや大型冷蔵庫などの振動音によって測定できない場合があります。
- 話をしたり、動いたり、音をたてたり、血圧計を動かしたりしないでください。

マーク布は正しい位置に。
シャツ、セーターの
上からは
測定しないで。



- 左上腕動脈の位置にマーク布をあわせる。(→P6)
- 袖口の厚いシャツなどを、そのままくし上げると、上腕部が絞めつけられ正しく測ることができません。

温度が極端に低い所、
高い所では測定しないで。



- 乾電池の能力が低下したりして、正常な加圧や動作をしないことがあります。

故障を防ぐために

直射日光、高温、多湿、
ホコリの多い所では
保管しないで。



分解したり、腕帯を
むりに小さく
折りまげないで。



- 強くたたいたり、落としたりしないでください。

280mmHg
以上に
加圧しないで。



ベンジン、
シンナーなどで
汚れを
とらないで。

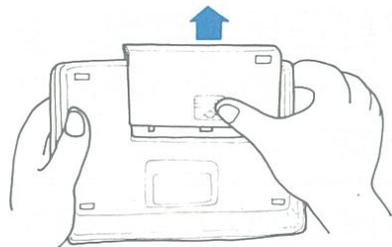


- 水または洗剤をしみこませて、かたくしぼった布でふきとり、乾いた布で空ふきをしてください。
- 腕帯の洗濯はしないでください。

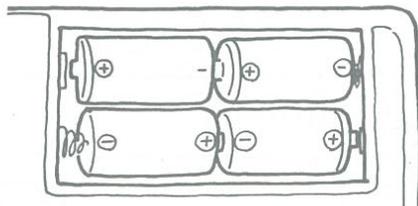
乾電池の入れ方とプラグの接続方法

●乾電池の入れ方

①電池カバーを矢印の方向にはずします。
(電源スイッチは「切」の状態にしておいてください)



②付属の乾電池を電池ケース底の⊕⊖の表示にあわせて入れ、カバーをしめます。



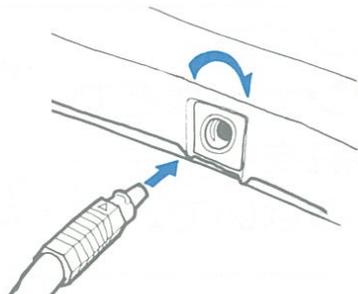
●本機は乾電池でも、AC電源でも使用できます。

●電池は1日1回の使用で、約6ヵ月もちます。

●測定中に電池交換マーク「□」が点灯したら、新しい乾電池(単2乾電池・4本とも)と交換してください。

●プラグの接続方法

腕帯のエアプラグを腕帯コネクタに差し込んでください。「△」マークを上面に差し込み、右側に回して固定します。



腕帯は正しく巻きましょう

①左腕上腕部の動脈の位置を確認します。



肘関節の内側、関節部より4~6cm上あたりに指を強く押しあてながら脈拍を一番よく感じる場所をさがす。

②腕帯についているマーク布の範囲内で動脈位置をあわせてください。



③腕帯と腕の間に指1~2本入る程度の固さに巻き、固定します。

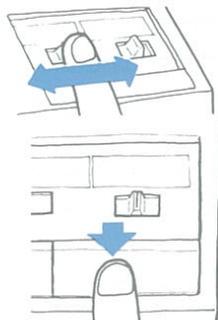
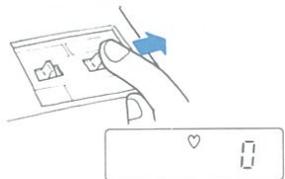
④腕帯のマーク布の位置と心臓が同じ高さになるように、肘をテーブルの上に置いてください。



さあ、測定しましょう

測定場所は周囲の騒音や強い振動のない、静かな場所を選んでください。

- ①電源・スイッチを「入」にします。数秒後、「ピッピッ」と鳴り準備完了マーク「♥」がでます。
- ②「♥」マークを確認してから、左上腕部に腕帯を巻いてください。(→正しく腕帯を巻くには、3・6ページをご覧ください。)
- ③加圧値設定・スイッチを予想される最高血圧より、1ランク高目に設定します。(一般的には170mmHgに合わせておくのが適当です。)
- ④スタート・スイッチを押します。ポンプは自動的に設定値まで加圧します。加圧がおわると自動排気が進み、やがて最高血圧値を表示します。
 - 自動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。
- ⑤さらに排気がすすむと、最低血圧値を表示し、同時に測定終了の知らせのブザーが、「ピー」と長く鳴り、腕帯内の圧力は急速に開放され排気表示マーク「↓」が点滅します。



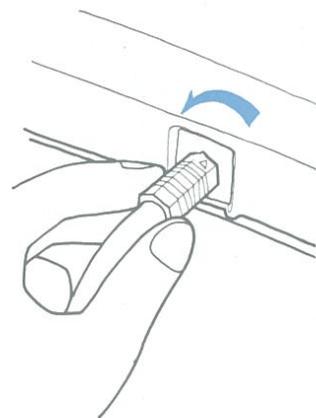
- ⑥腕帯内の空気が完全になくなると、ブザーが「ピッ、ピッ、ピッ」と鳴り、準備完了マーク「♥」が表示されます。このあと血圧値と脈拍数が自動的に交互に表示されます。
 - 測定を途中で中止したい場合、クリア・スイッチを押すと、ポンプが停止して、急速排気されます。
- ⑦これで血圧測定が終了しました。腕帯をはずしても測定結果は保持されます。



- ⑧連続して測定する場合には、④以降の操作を繰り返してください。

※何度も繰り返し測定すると、腕がしだいにうっ血してきます。繰り返し測定するときは3～5分毎に測定してください。

- ⑨測定が終了したら、電源スイッチを「切」にしてください。エアプラグは左に回すとはずれます。(万一、切り忘れてもオートパワーオフ機能が働いて約10分間で自動的に電源が切れます。)



平均値表示機能

血圧は常に変化しています。お医者様によっては、3～5分毎に測定して、あとの2回の平均をとることをすすめています。本機ではこれが自動的に行えます。

① 3～5分間隔で3回測定します。

139 82 (P 64)

134 80 (P 63)

130 79 (P 62)

上記のように3回測定します。

② 今回・前回・平均・スイッチを1回押すと前回の結果、もう一度押すと平均値が表示されます。さらにもう一度、今回・前回・平均・スイッチを押すと今回すなわち、3回目の値を表示します。(1回目の測定値は自動的にキャンセルし、2回、3回目の値で平均値を計算します)

● 1回押す……前回の値

134 80 (P 63)

● 2回押す……平均値

132 79 (P 62)

● 3回押す……今回の値

130 79 (P 62)

約10分以上間隔があくと、測定結果の記憶は自動的にすべて消えてしまいますので、ご注意ください。

測定が正常にできないときは

現象	なおしかた
スイッチを入れても、各表示部がまったく点灯しない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 電池が消耗していませんか。 ● 電池のセット方向は正しいですか。 ● オートパワオフが働いて自動的に電源が切れていませんか。(もう一度スイッチを入れ直してください。) ● ACアダプタ使用のとき、正しくセットされていますか。
圧力があがらない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 腕帯エア管が正しく本体に接続されていますか。
測定値がおかしい。	<p>※ 次のことを確かめたうえで、もう一度測定しなおしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 腕帯のマーク布が正しく動脈位置にあたっていますか。 ● 測定中にエア管などがゆれたり、机をたたいたり、そのほか雑音が入りませんでしたか。 ● 腕帯を正しく巻き、正しい姿勢で測定しましたか。

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

※ 極くまれに血管音が極端に弱い方、または不整脈のために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。

エラー表示マークがでた場合

エラー表示マーク	原因	対処のしかた
 加圧が最高血圧の測定に不十分な場合、「E」マークを表示して急速排気をします。	加圧不足エラー 最高血圧に対して十分な加圧をしなかったときで、しかも、圧力が200mmHgを超えている場合です。	腕帯内の空気は自動的に排気されますから、準備完了マーク「♡」を確認したのち、加圧値設定を前回より高くして、再び測定を行ってください。 ※圧力が200mmHg以下の状態で加圧不足となったときは、自動的に前回より約30mmHg高くなるまで再加圧されます。
	過大圧のエラー	スタート・スイッチを押し続けた場合、圧力が300mmHgを超えると、保護回路が働いて自動的に急速排気します。
 脈拍測定エラーが発生したとき、測定の終了時に「脈拍エラー」を表示します。	脈拍測定エラー ①雑音や振動のため、正しい脈拍数を測定できない。 ②測定中に圧力が速く下降しすぎた。 ③脈の乱れがあった。	再び測定順序に従って最初からやり直してください。
	バッテリーエラー 電池が消耗した。	電池を交換してください。 (→P5 参照)

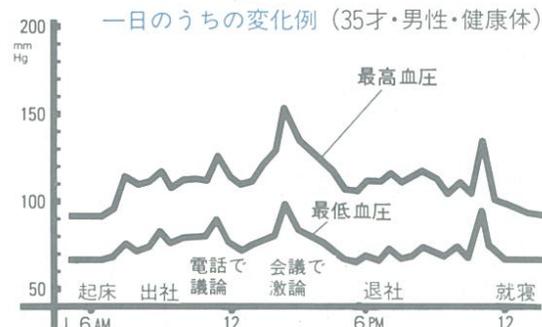
血圧のはなしー常に変化しています。

●血圧とは…

心臓から押し出された血液は、わずか27秒で全身をまわり心臓へ戻ってきます。心臓は当然、送り出すための圧力が必要で、この力がつまり血圧です。最高血圧とは、心臓が最も収縮して血液をしぼり出したときの血管内の圧力をいい、最低血圧とは、心臓が最も拡張して血液を吸いこむときの血管内の圧力をいいます。

●常に変化しています。

下図に示した例のように血圧は一日のうちでも状況によって大きく変化することがあります。従って一時的に高い低いといって一喜一憂することなく、毎回同時刻に血圧測定して、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。



*一日のうちでも、睡眠中はいちばん低く、目覚めてから、しだいに高くなり、午後3時ごろが最も高くそれから徐々に低くなります。ちょっとした心の動きにも変化します。怒ってイライラしたり、なにか心配ごとをしたり、会議の激論で興奮したりすると、きまって高くなるのです。また寒かったりムシムシしたりすると高くなるし、トイレをがまんしたときや激しい運動のあとも高くなります。

血圧のはなし—正常値とは？

●日本人の平均血圧

厚生省の調査によると、日本人の平均値は下の表のようになっています。一般に年齢プラス90が正常値といわれるのは必ずしも正しくありません。

血圧には個人差があり、この平均値が自分の正常値とはいいきれないわけです。

日本人の年代別平均血圧
〔厚生省国民栄養調査〕

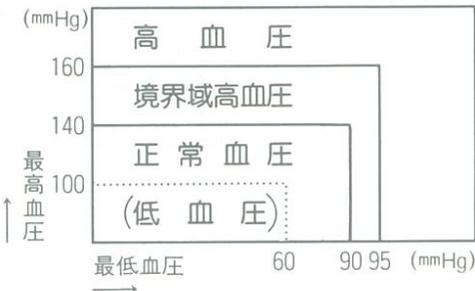
年齢(才)	男子		女子	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
20~24	128±14	75±13	121±13	72±12
25~29	128±14	75±12	122±15	73±12
30~34	129±16	77±14	124±15	75±12
35~39	130±18	79±15	127±17	78±13
40~44	132±19	81±14	132±20	80±13
45~49	136±22	83±14	140±26	84±16
50~54	144±26	87±16	147±28	86±15
55~59	150±27	88±16	150±28	88±16
60~64	156±28	91±16	158±30	90±16
65~69	158±30	89±17	166±30	91±15
70以上	165±32	89±17	171±31	91±16

(mmHg)

●WHOの血圧判定基準

世界保健機構(WHO)では、血圧判定の基準をつぎのように定めています。

若年者で140/90ミリ、高年者で159/94ミリを超えるものを高血圧、99/59ミリ未満のものを低血圧として取扱うのが通例です。



血圧のはなし—記録しましょう。

血圧は40代に入ると急に関心をもち始める人がふえ、成人病のバロメータとも考えられています。高血圧は厚生省の統計によりますと、40才以上では全国で807万人にも達し、約3人に1人といういわば国民病。

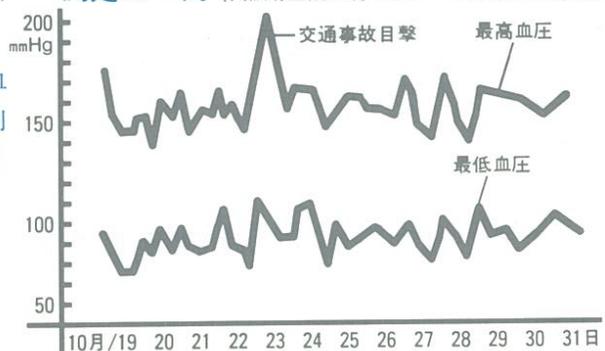
わが国の3大死亡原因のうち、脳卒中や心臓病は、高血圧がその主因になっています。高血圧を予防することは、すなわち、血圧管理をはじめることからはじまります。とくに中年からは年齢とともに血圧が高くなる傾向がみられ、健康管理の上で、血圧測定の重要さが指適されています。

測定の結果は、自分の体の大切な資料です。必ず記録しておきましょう。また測定したときの状態とか、家庭などで起ったいろいろな出来事も、あわせて記録しておくこと、血圧の上がり下がりの関係がはっきりします。

医師の診察をうけるさいはこのデータを持参してください。自分で血圧チェックして、たとえ高い低いがあっても、自分で勝手に判断するのは禁物です。

血圧の自己測定それ自体は、高血圧の治療ではなく、測定結果の判断はいっさい医師に相談するようにしましょう。

測定の一例 (大阪府立成人病センター 野村先生ご提供)



血圧記録用紙

最高血圧	250																			
	225																			
	200																			
	175																			
	150																			
	125																			
	100																			
	75																			
	50																			
	最低血圧																			
脈拍数																				
測定日	月	日																		
測定時刻	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時
メモ																				

仕様書

名 称	オムロンデジタル血圧計	電 源	単2乾電池4本または専用ACアダプタ
形 式	HEM-709D	電 池 寿 命	1日1回使用で約6ヵ月
表 示 方 式	デジタル表示方式	時 間	(オートパワーオフ機能付)
測 定 範 囲	圧力/0~280mmHg	使用温湿度	10~40℃・30~85%RH
	脈拍/40~150拍/分	保存温湿度	-10~60℃・30~95%RH
精 度	圧力/±4mmHg以内	本 体 重 量	約680g(電池含む)
	脈拍/読み数値の±5%以内	外 形 寸 法	幅194×高さ58×奥行150mm
加 圧	ポンプによる自動加圧方式	腕 帯 寸 法	幅140×長さ550mm
減 圧	自動減圧方式		エア管長さ 500mm
排 気	自動急速排気	付 属 品	腕帯・キャリングケース
圧 力 検 出	半導体感圧素子		取扱説明書(品質保証書付き)
コ ー ト コ フ 音 出 検	コンデンサ・マイクロホン		単2乾電池 4本

*この血圧計は、聴診法での一般的な最低血圧値の決定音である、スワン第5点をとっています。