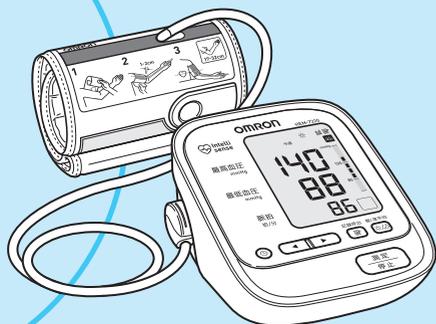


# 取扱説明書

## オムロン自動血圧計 HEM-7220



このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

- 本製品の使用目的は、健康管理のために、収縮期(最高)血圧及び拡張期(最低)血圧を測定することです。
- 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。
- 本書は、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。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

## 目次

この血圧計の使い方..... 1

### ご使用の前に

安全上のご注意 ..... 3  
 次のものが入っていますか? ..... 7  
 各部の名前 ..... 9  
 電源を準備する ..... 11  
 時計を合わせる ..... 13

### 使い方

腕帯を巻く ..... 15  
 正しい姿勢を確認する ..... 17  
 血圧を測定する ..... 19  
   手動加圧のしかた ..... 22  
 測定記録を呼び出す ..... 23  
   週平均を呼び出す ..... 25  
 お手入れと保管 ..... 31

### 困ったときに・保証など

測定 Q&A ..... 33  
 血圧の知識 ..... 37  
 エラー表示が出たときは ..... 40  
 おかしいな?と思ったら ..... 42  
 仕様 ..... 44  
 別売品について ..... 46  
 保証規定/品質保証書 ..... 裏表紙

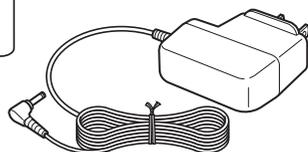
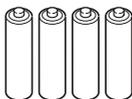
# この血圧計の使い方

HEM-7220 は、  
このような流れ  
で使います。

## ご使用の前に

①

電源の  
準備



電池でも専用 AC アダプタでも  
使えます。

(☞ 11 ページ)

②

時計  
合わせ

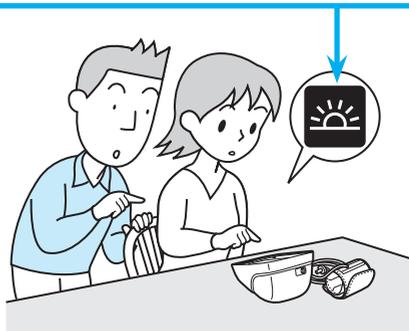


この血圧計は、測定結果を日時とともに自動的に記録します。使用前には必ず日付と時刻を合わせてください。

(☞ 13 ページ)

## 早朝高血圧確認機能

朝の週平均の値が「高血圧の基準値以上」  
(最高血圧 135 mmHg 以上、または最低  
血圧 85 mmHg 以上) のとき、早朝高血  
圧マークが点灯します。



## 測定する

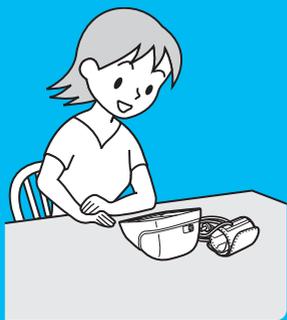
毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。※起床後 1 時間以内、就寝前がおすすめ

### ③ 測定



- 1 腕帯を巻く  
(☞ 15 ページ)
- 2 正しい姿勢の確認  
(☞ 17 ページ)
- 3 血圧の測定  
(☞ 19 ページ)

### ④ 記録 を 見る



- 測定記録の呼び出し  
(☞ 23 ページ)
- 週平均の呼び出し  
(☞ 25 ページ)



### 測定結果は自動的に記録

- 測定記録 : 90 回分
  - 朝の週平均記録 : 8 週間分\*
  - 夜の週平均記録 : 8 週間分\*
- (\* 8 週間分 = 今週と過去 7 週間分)

# 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	
 <b>警告</b>	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。
 <b>注意</b>	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、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

 <b>警告</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● けがや治療中の腕で測らない。</li> <li>● 点滴、輸血をしている腕で測らない。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 症状の悪化につながる可能性があります。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 火災や爆発の原因となります。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児などの手の届くところに保管しない。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ エアプラグや電池など小さい部品を飲み込んだり、腕帯エア管や電源コードなどで首が絡まったりし、窒息や傷害に至ることがあります。</li> </ul> </li> </ul>

**⚠ 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において不特定多数で使わない。
- 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。

**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
- 透析治療中や動静脈ろうがある場合
- 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 • かん流低下
- 妊娠中や子かん前症（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。

- 異常の発生を感じたとき、腕帯を腕につけたままにしない。
- 腕帯や腕帯エア管に折りじわが付いたまま測らない。
- 腕帯エア管のねじれやもつれがある状態で測らない。
- 必要以上の頻度で測らない。
- 必要以上に加圧しない。
  - ▶ 傷害を負う原因になります。

- 指定外の腕帯やエアプラグを使わない。
- エアプラグを抜くときにエアプラグを持たずに腕帯エア管を引っ張らない。
- 本体や腕帯などを分解したり、改造したりしない。
  - ▶ 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。

## ⚠ 注意

- 測定中に血圧計の近く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 スキャナーなど他の医療機器がある場所で使わない。
- 乗り物内で使わない。
- 血圧測定以外の目的で使わない。
  - ▶ 危険や誤動作の原因になります。

- 測定中に体を動かさない。
- 寒さなどで体が震えるときに測らない。
- 対象腕周外で使わない。
- 腕帯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。
- 使用するところと保管場所に温度差があるときは、すぐに測らない。
  - ▶ 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。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池の⊕⊖極を間違えて入れない。
- 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。
- 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。

**⚠ 注意 (ACアダプタについて)**

- コンセントや延長コードなど配線器具の定格を超えて使わない。
  - コードやプラグが傷んだ状態で使わない。
  - 交流 100 V 以外で使わない。
  - 指定外の AC アダプタを使わない。
  - 電源プラグを抜くときに AC アダプタ本体を持たずに電源コードを引っ張らない。
  - ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。
  - 電源プラグの差し込みが緩いまま使わない。
  - ほこりなどゴミやピンが付着したまま使わない。
  - 長時間使用しないとき、電源プラグを差し込んだままにしない。
  - 電源プラグを差し込んだまま、手入れを行わない。
  - 破損させない（電源コードを傷つけない、加工しない、無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、使用時に束ねない、重いものを載せない、挟み込まない）
    - ▶ 火災や感電、本体故障の原因になります。
- 
- 電源プラグの抜き差しが困難な場所では使わない。
    - ▶ 異常発生時に電源の遮断が遅れ、事故や火災の原因になります。

# 次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☎裏表紙）までご連絡ください。

製品は収納ソフトケースの中に入っています。  
収納ソフトケースから取り出して確認してください。

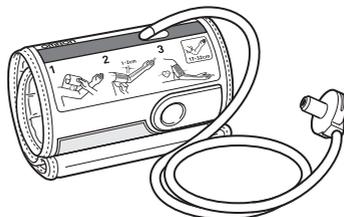
※携帯時や保管時は収納ソフトケースに入れてください。



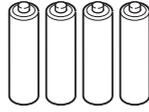
## 1 本体



## 2 わんたい腕帯

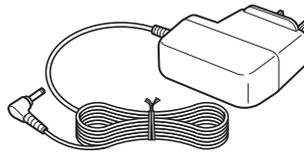


- 3** お試し用電池  
(単 3 形マンガン乾電池 4 個)

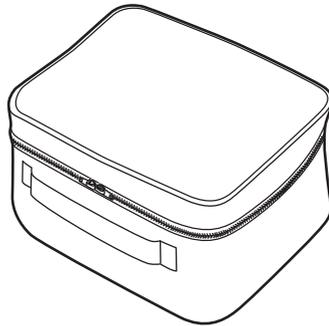


※付属の電池はお試し用です。  
測定 300 回以内に寿命が切れることがあります。

- 4** 専用 AC アダプタ



- 5** 収納ソフトケース



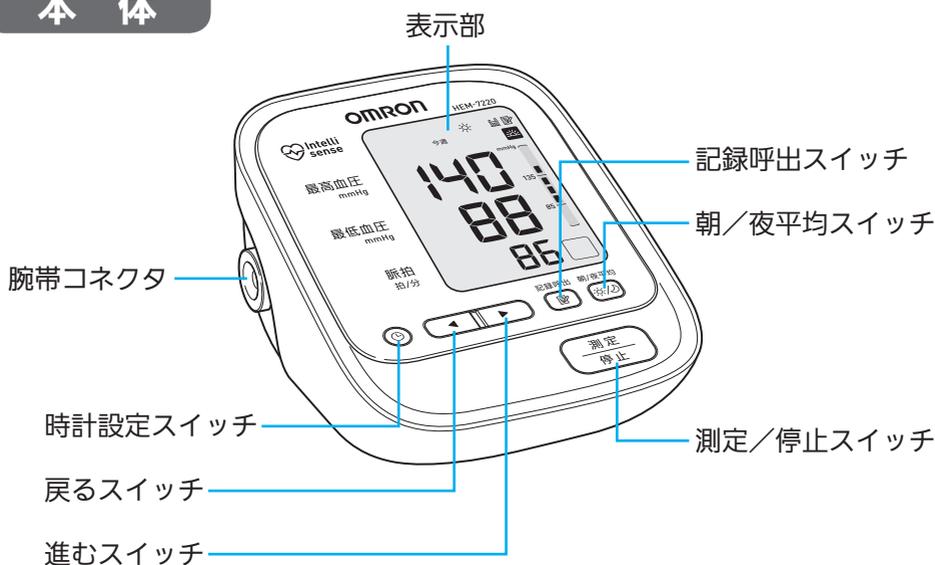
- 6** 取扱説明書 (本書 : 品質保証書付き)

- 7** 医療機器添付文書

- 8** EMC 技術資料

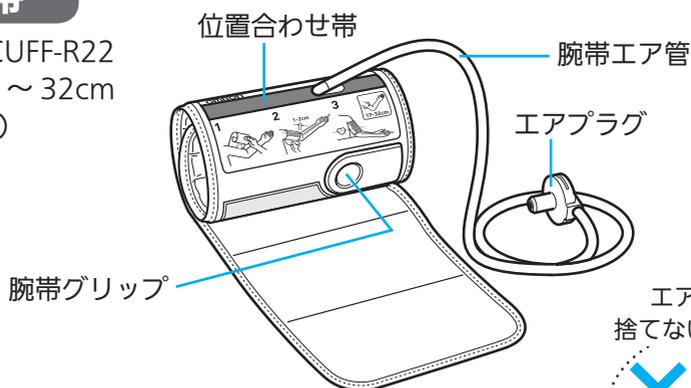
# 各部の名前

## 本体

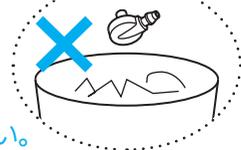


## 腕帯

型式 HEM-CUFF-R22  
対象腕周 17～32cm  
(上腕中央部)



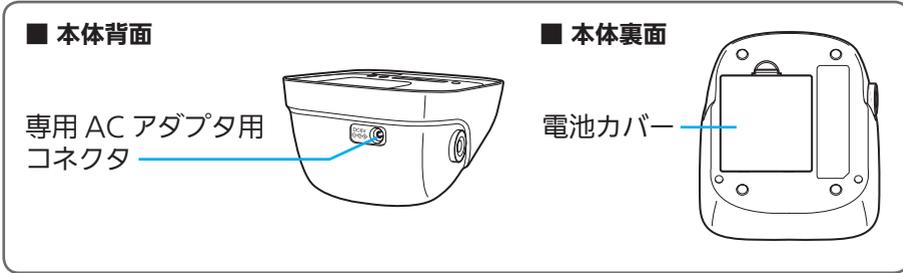
エアプラグは  
捨てないでください



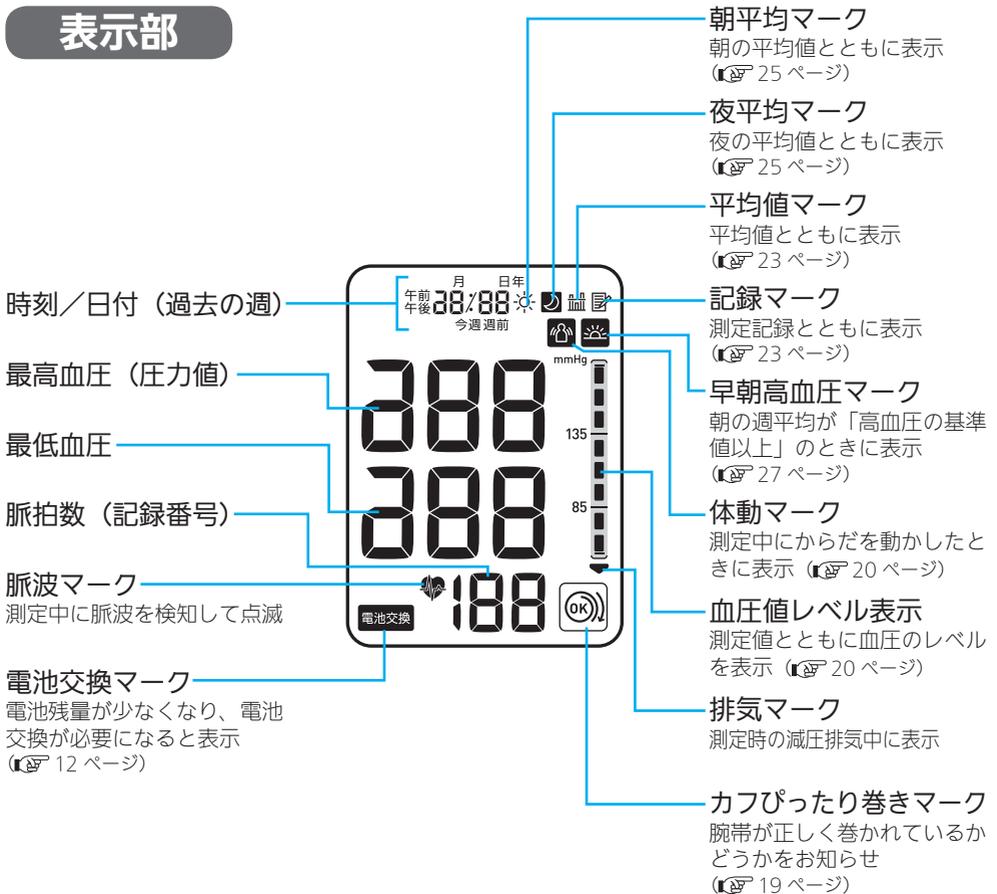
※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。交換の際、  
エアプラグは捨てないで新しい腕帯に付け替えてお使いください。

※腕帯は消耗品です。

血圧を正確に測定するために1年に1回の交換をおすすめします。  
空気漏れが生じたら別売品をお買い求めください。(P.46 ページ)



表示部

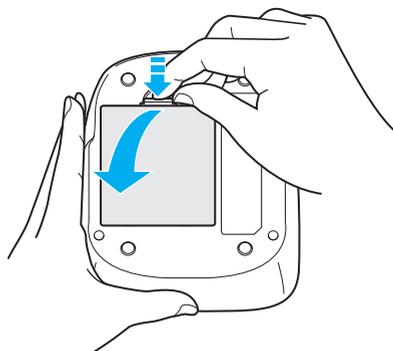


# 電源を準備する

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

## 電池を入れる

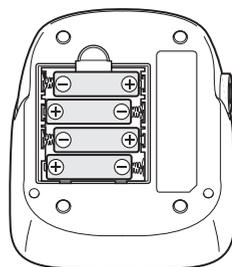
### 1 本体を裏返す



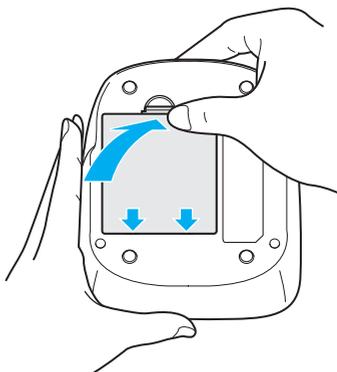
### 2 電池カバーを外す

電池カバー上側のつまみを押して外します。

### 3 電池を図の表示に合わせて入れる



### 4 電池カバーを閉める

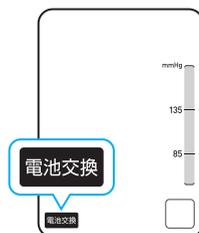


## 電池交換マークがついたら電池を交換

「電池交換マーク」点滅：まもなく電池がなくなります。

「電池交換マーク」点灯：電池が消耗しています。

4 個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。



※電池交換の際は必ず電源を切ってください。電源が入ったまま電池を外すと、時計が止まってしまいます。（それまでに記録された測定値は消去されません。）

※日付と時刻が設定済みの場合は **30 秒以内に** 電池を交換してください。

電池を 30 秒以上外すと、時計が止まってしまいます。その際はもう一度、日付・時刻の設定をしてください。（それまでに記録された測定値は消去されません。）

※上記の方法で電池交換をしなかった場合、正しく週平均値の週の更新がされないことがあります。

※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

◎単 3 形マンガン乾電池（4 個）で約 300 回測定できます。

（当社試験条件による）

◎付属の電池はお試用です。測定 300 回以内に寿命が切れることがあります。

## 専用 AC アダプタを接続する

専用 AC アダプタを利用すると、ご家庭のコンセントから電源を取ることができます。

※専用の AC アダプタ以外のご使用にならないでください。

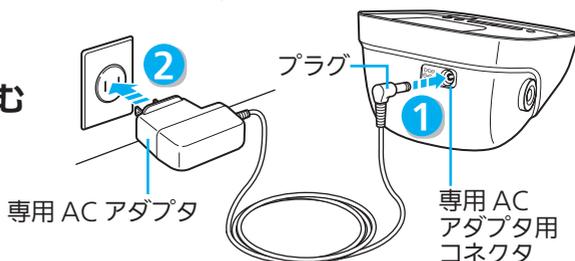
・専用 AC アダプタを使う場合でも、本体に電池を入れてください。

電池を入れることで時計の設定が保持できます。

電池を入れずに使用していて、専用 AC アダプタをコンセントから抜くと、時計が止まってしまいます。（それまでに記録された測定値は消去されません。）

**1** 専用 AC アダプタのプラグを、本体の専用 AC アダプタ用コネクタに差し込む

**2** 専用 AC アダプタをコンセントに差し込む



# 時計を合わせる

電源を準備したら、必ず **日付と時刻** を合わせてください。

この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。測定記録や朝の週平均・夜の週平均を呼び出したり、早朝高血圧を確認するには最初に時計合わせが必要です。

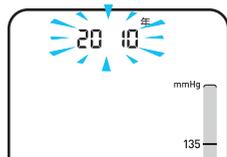
※時計を合わせないと、測定した日時は記録されません。継続的な血圧管理のためにも日付・時刻を正しく合わせてご使用ください。

※時計を設定せずに使用した場合、時計表示は「-:--」となります。

## 1 電源の切れた状態で、時計設定スイッチを押す



時計設定モードになり「西暦年」が点滅します。

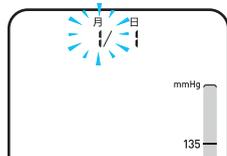


## 2 「西暦年」「月」「日」を設定する

戻る／進むスイッチを押して「西暦年」を合わせ、時計設定スイッチを押して確定します。

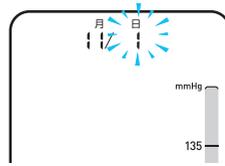


「西暦年」が確定し「月」が点滅します。



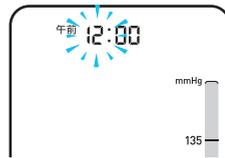
同様に「月」を設定します。

「月」が確定し  
「日」が点滅します。



同様に「日」を設定します。

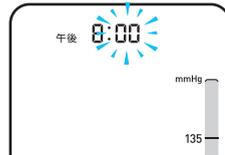
「日」が確定し  
「時」が点滅します。



### 3 「時」と「分」を設定する

同様に「時」を設定します。

「時」が確定し  
「分」が点滅します。



同様に「分」を設定します。

「分」が確定し  
設定完了です。



### 4 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

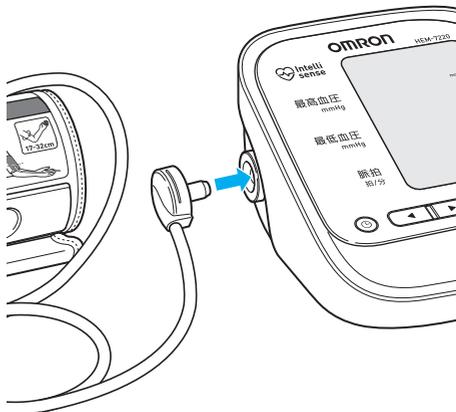
# 腕帯を巻く

- ・右腕、左腕のどちらでも測定できます。
- ・素肌または薄手の肌着などで測定してください。
- ・トイレは先に済ませましょう。
- ・寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

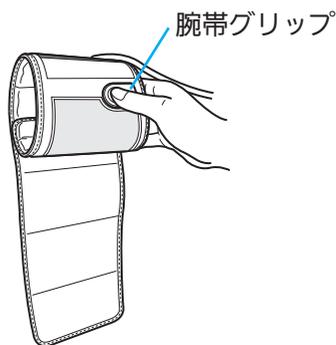
※厚い衣服を着ている場合は、腕まくりをせずに脱いでから測定してください。

正しく測定するために、腕帯を正しく巻くようにこころがけましょう。

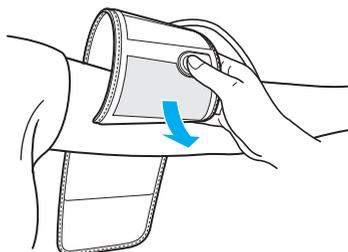
- 1 エアプラグを腕帯コネクタにしっかり差し込む



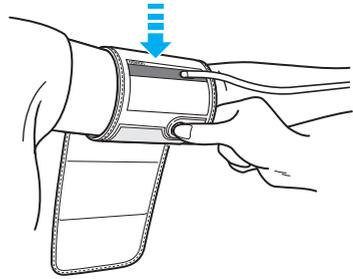
- 2 親指を腕帯グリップにあて、腕帯を持つ



- 3 腕帯を腕に引っ掛ける



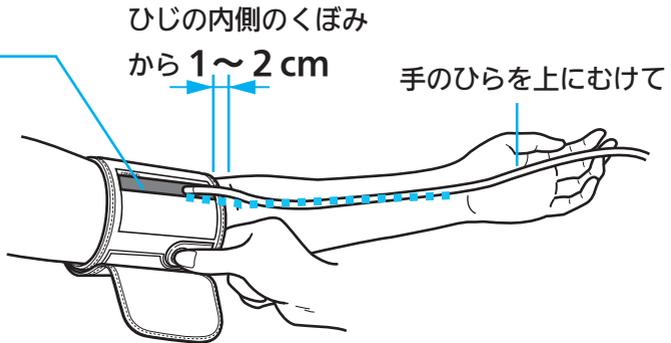
**4** 位置合わせ帯（青色の帯）が腕の中心にくるようにかぶせる



腕帯の正しい位置

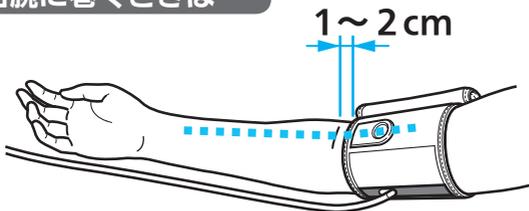
位置合わせ帯は腕の中心に

◎青色の帯が中指の延長線にくるようにしてください。



使い方

右腕に巻くときは…

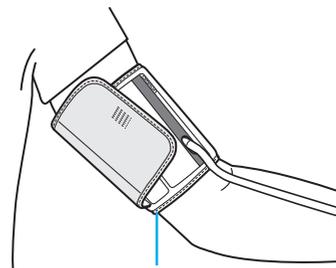


腕帯グリップが腕の中心にくるように

※ひじでエア管をつぶさないようにしてください。

**5** 面ファスナーで固定する

※腕と腕帯の間にすき間ができないように、腕の形に沿ってぴったり巻いてください。腕帯が斜めになっても測定値に影響はありません。



ここにすき間ができないように

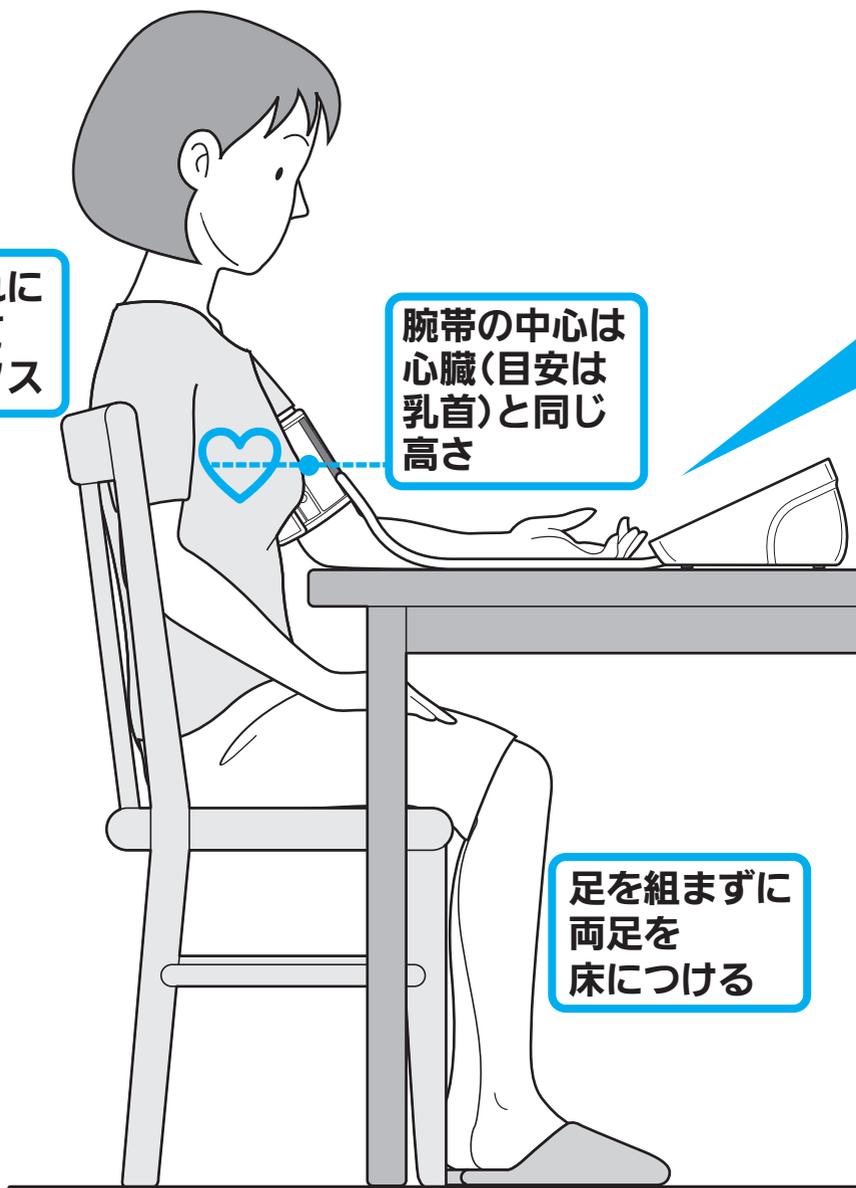
# 正しい姿勢を確認する

使い方

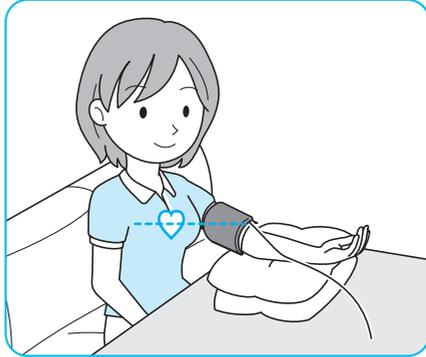
背もたれにもたれて  
リラックス

腕帯の中心は  
心臓(目安は  
乳首)と同じ  
高さ

足を組まずに  
両足を  
床につける



力を抜いて  
手のひらは  
上向き



座ぶとん

腕帯の中心が心臓の高さに合っていない場合は、下図のようにクッションやタオルなどをひじの下に置いたり、椅子に座ぶとんを敷いたりして、高さを調整してください。

# 血圧を測定する

毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。

(起床後 1 時間以内、就寝前の測定がおすすめです。)

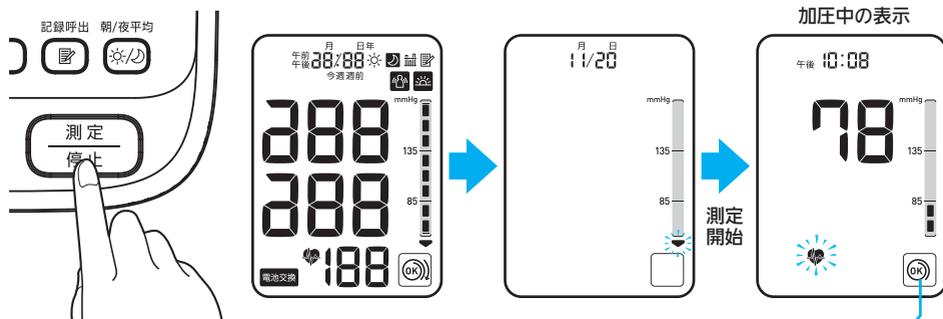
※最高血圧が 220 mmHg を超えると予測される方は 22 ページ「手動加圧のしかた」をご覧ください。

からだの力を抜いてリラックスしましょう。緊張感があるときは、深呼吸しましょう。

## 1 測定／停止スイッチを押して、測定を始める

電源が入り、自動的に測定が始まります。

使い方



### ■カフぴったり巻きマーク

カフぴったり巻きマークで、腕帯が正しく巻かれているかどうかをお知らせします。腕帯が正しくぴったり巻かれている場合は  が表示されます。腕帯の巻き方がゆるい場合は  が表示されます。 が表示されたら、測定／停止スイッチを押して電源を切り、腕帯を正しく巻き直して、もう一度測定してください。(  15 ページ)

測定中は姿勢を保ち、からだを動かさずに静かにしてください。  
また、測定中に腕帯を触らないでください。

◎腕帯を巻き直す場合は、電源を切ってください。

◎測定を中止したいときは…

測定／停止スイッチを押すと、腕帯の空気が抜けます。

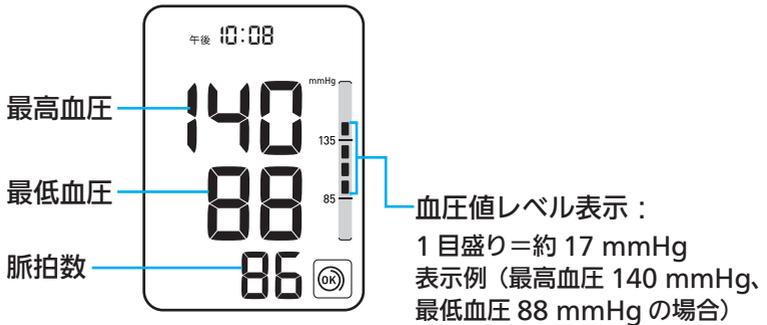
◎加圧不足の場合は、自動的に再加圧されることがあります。  
(再加圧は 1 回のみ)

## 2 測定結果が表示されたら測定終了

## 3 測定結果を確認する

測定結果は自動的に記録されます。（「測定記録を呼び出す」 23 ページ）

※測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。



使  
い  
方

◎測定結果が高い、または低いと感じたら（ 33 ページ）

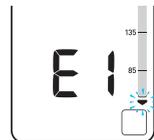
### マークが表示されたときは…

測定中にからだが動いたことなどにより、正しく測定できていない場合があります。もう一度測定してください。



### ■ エラー表示「E1～E5」が表示されたときは…

測定が正常におこなわれていません。（ 39 ページ）



### ■ 続けて測定するときは、間隔を空ける

連続して測定すると、腕がうっ血状態になり正しい測定ができない場合があります。腕のうっ血がとれたあとにもう一度測定してください。（ 34 ページ）

### 高血圧のめやす

家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。(  37 ページ)



出典: 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2014

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。

※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

#### 4 腕帯を取り外す

#### 5 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

(お手入れと保管のしかた  31 ページ)

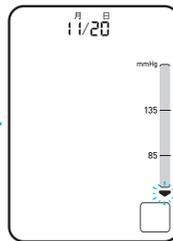
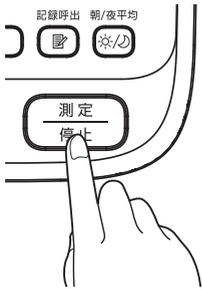
**手動加圧のしかた**

最高血圧値が 220 mmHg を超えると予想される方は  
手動加圧で測定してください。

※手動加圧をする前に「腕帯を巻く」「正しい姿勢を確認する」(15～18 ページ) をよく読んでください。

**1 腕帯を巻いて、  
測定/停止スイッチを押す**

加圧が始まります。



加圧中に



**2 加圧が始まったら、  
もう一度、測定/停止スイッチ  
を押し、そのまま押し続ける**

※予想される最高値より約 30～40 mmHg  
高い値まで押し続けてください。(右上図では 250 mmHg)

※手動加圧では、299 mmHg まで加圧することができますが、必要以上に加圧を  
しないでください。腕に一時的な内出血が発生することがあります。

※ 300 mmHg 以上加圧するとエラーになります。

**3 予想される最高値より約 30～40 mmHg 高い値まで上がったとき、  
測定/停止スイッチを離す**

減圧が始まり、測定を開始します。

**4 以降の操作は 20～21 ページの手順 2～5 をご参照ください**

# 測定記録を呼び出す

この血圧計は、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。最大3回の測定記録の平均値と90回分の測定記録、8週間分\*の朝と夜の週平均をそれぞれ呼び出すことができます。

※最新の測定が、時計設定をしないでおこなわれた場合、平均値は表示されません。

◎記録された測定結果が90回、または朝と夜の週平均が8週間分\*を超えると、古い測定記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。

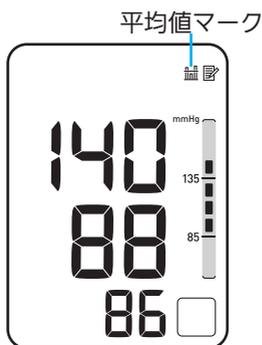
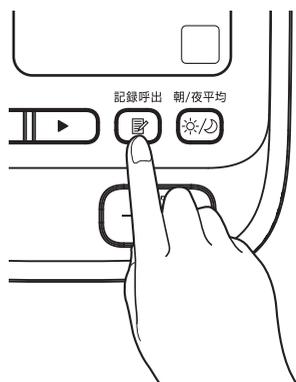
(\*8週間分=今週と過去7週間分)

使い方

## 1 記録呼出スイッチを1回押して、「平均値」を表示する

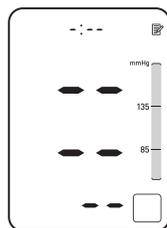
「平均値」が表示されます。

平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定記録（最大3回）の平均値です。短時間に続けて測定したときの参考にしてください。



平均値表示例

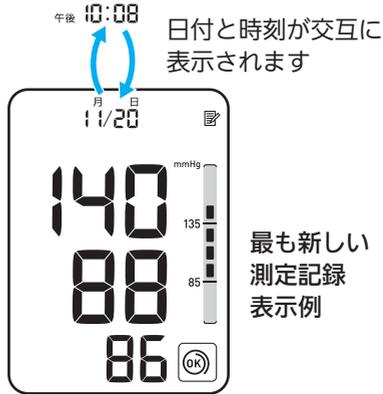
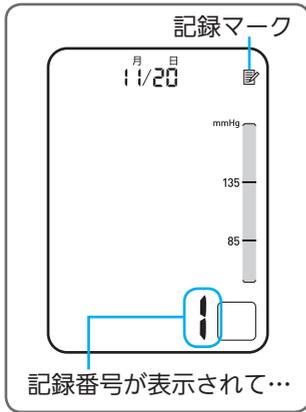
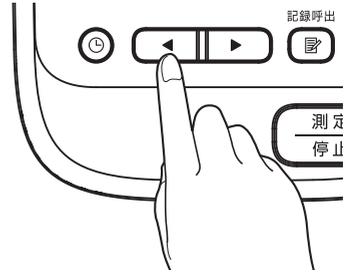
記録がないときは…



**2** 平均値表示中に、  
戻る ◀ スイッチを 1 回押して、  
最も新しい測定記録を表示する

最も新しい測定記録が表示されます。

進む ▶ スイッチを押すと最も古い測定記録  
から表示されます。

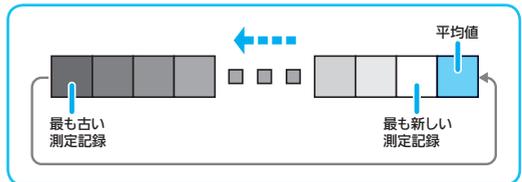


**3** 戻る ◀ / 進む ▶ スイッチで過去の測定記録を見る

◎戻る ◀ スイッチを押すたびに1つ古い測定記録が表示されます。

◎戻る ◀ スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。

◎進む ▶ スイッチを押し続けると、平均値まで早送りできます。



※測定時に マークが点灯したときは、その記録を呼び出したときにも点灯します。

※測定時に表示された マークや マークは、その記録を呼び出したときにも表示されます。

**4** 測定 / 停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約 2 分後に自動的に電源が切れます。

## 週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。朝・夜それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。

### 朝平均・夜平均を呼び出す

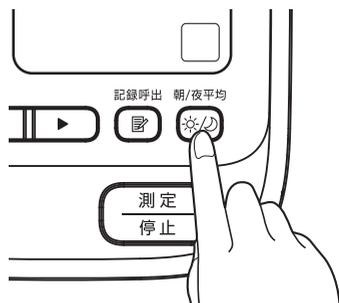
#### 1 朝／夜平均スイッチを押して、それぞれの週平均を呼び出す

◎朝／夜平均スイッチを押すごとに、下のように切り替わります。

- 朝の週平均値（朝平均マーク表示）



- 夜の週平均値（夜平均マーク表示）



朝平均マーク  夜平均マーク 

朝の週平均表示例  
(今週／早朝高血圧  
確認の場合)



早朝高血圧マーク  
( 27 ページ)

※週平均の詳細は ( 29 ページ)

- ◎戻る ◀ スイッチを押すごとに、下のように表示されます。  
進む ▶ スイッチを押すと逆の順番で表示されます。



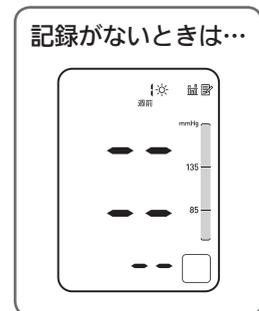
## ■ 朝(夜)の週平均値を見ているときに 夜(朝)の週平均値と比較するには…

朝の週平均値を表示中に  
朝／夜平均スイッチを押すと、  
表示中の週の、夜の週平均値が表示されます。

夜の週平均値を表示中に  
朝／夜平均スイッチを押すと、  
表示中の週の、朝の週平均値になります。



※記録がないときは右図のような表示になります。  
(表示例は 1 週間前の朝平均の記録がない場合)



### 早朝高血圧マークについて



週平均を呼び出したとき、表示された週の**朝平均の値が「高血圧の基準値以上」**(最高血圧 135 mmHg 以上、または最低血圧 85 mmHg 以上\*) のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

\*日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014 による

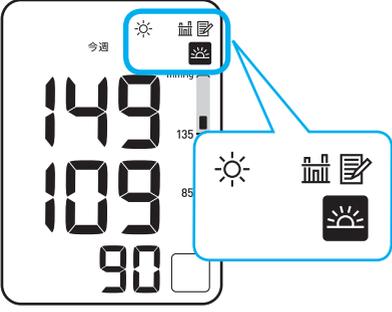
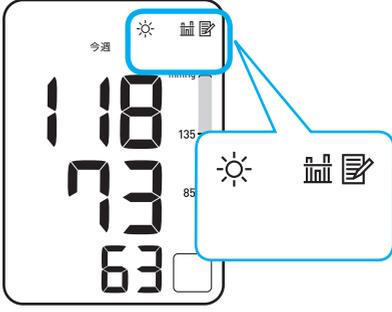
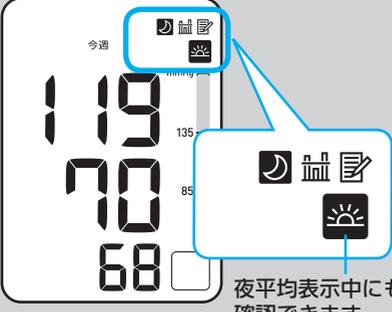
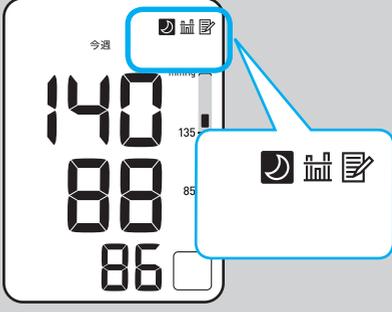
## 2 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約 2 分後に自動的に電源が切れます。

## 早朝高血圧確認機能

朝平均が高血圧の基準値以上の場合、早朝高血圧マークが点灯します。

(表は今週の週平均の例です)

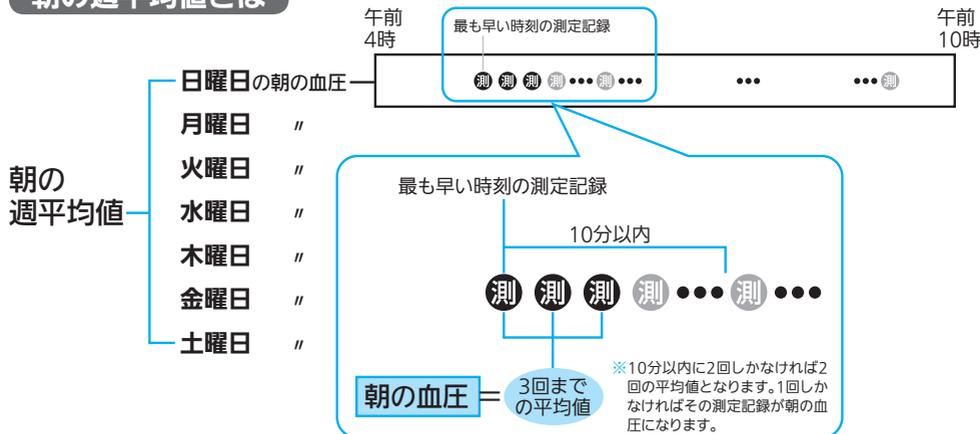
	朝平均の値が 高血圧の基準値以上の場合	朝平均の値が 高血圧の基準値未満の場合
朝平均表示	 <p>今朝平均表示で、朝平均の値が149/109/90 mmHgと表示され、朝平均マーク（太陽マーク）が点灯しています。</p>	 <p>今朝平均表示で、朝平均の値が118/73/63 mmHgと表示され、朝平均マーク（太陽マーク）は点灯していません。</p>
夜平均表示	 <p>今夜平均表示で、夜平均の値が119/70/68 mmHgと表示され、夜平均マーク（月マーク）が点灯しています。また、朝平均マーク（太陽マーク）も点灯しています。</p> <p>夜平均表示中にも確認できます。</p>	 <p>今夜平均表示で、夜平均の値が140/88/86 mmHgと表示され、夜平均マーク（月マーク）が点灯しています。朝平均マーク（太陽マーク）は点灯していません。</p>

- 朝（夜）平均表示中に、「朝平均マーク」（「夜平均マーク」）が点灯します。
- 朝平均が高血圧の基準値未満で、夜平均が基準値以上の場合、早朝高血圧マークは点灯しません。
- 早朝高血圧マークは朝平均・夜平均どちらを呼び出しても確認できます。

# 測定記録を呼び出す

## 週平均値がどのように計算されているかを説明します

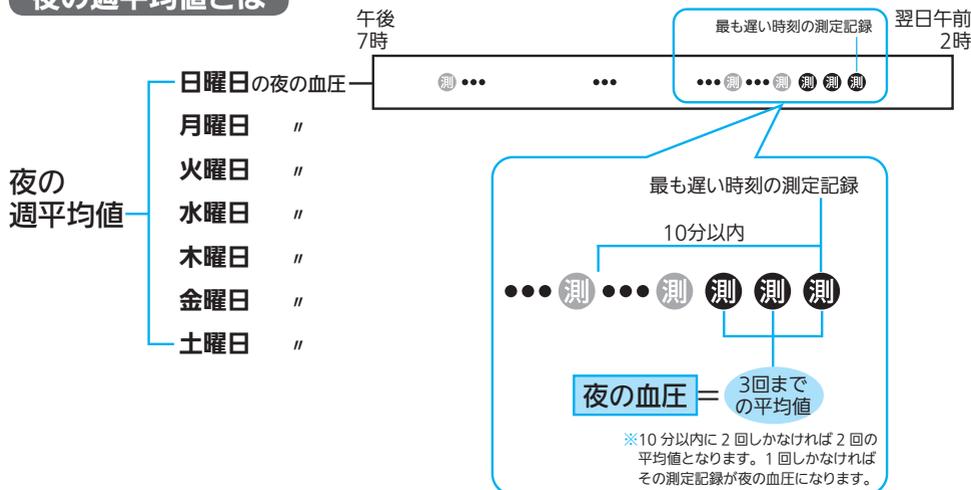
### 朝の週平均値とは



朝の週平均値：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10時の間で、最も早い時刻の測定記録から10分以内で、最初から3回までの測定記録の「平均値」です。

### 夜の週平均値とは



夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

夜の血圧：午後7時から翌日午前2時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

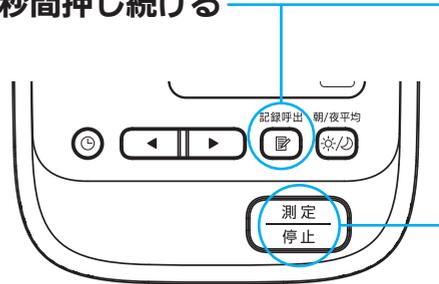
使い方

## 記録された測定結果をすべて消すときは…

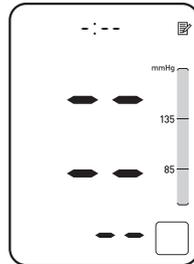
測定記録と週平均記録をすべて消します。1つずつ消すことはできません。

## 1 測定記録呼び出し中に 記録呼出スイッチを押しながら、 測定/停止スイッチを約3秒間押し続ける

※測定/停止スイッチを先に  
押さないでください。先に  
押すと電源が切れます。



右のような画面が表示されて  
消去完了です。



## 2 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

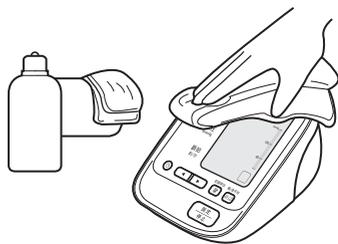
# お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。  
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

## お手入れについて

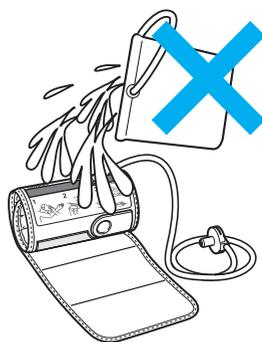
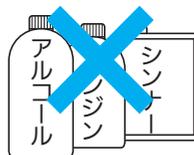
- 血圧計はいつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませたやわらかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。



### ■お手入れ時のお願い

- 汚れを落とすとき、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- 腕帯は洗濯できません。また、ぬらさないでください。



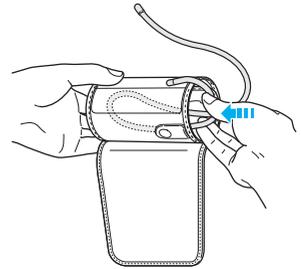
### ■廃棄時のお願い

- 本体、腕帯、ACアダプタ、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。

## 保管について

- 1 専用 AC アダプタをコンセントから外す
- 2 プラグを本体から抜く
- 3 エアプラグを腕帯コネクタから外す
- 4 腕帯エア管を腕帯に軽く折り曲げて入れる

※腕帯エア管を無理に強く折り曲げたりしないでください。



使い方

- 5 腕帯と本体を収納ソフトケースにしまう

右図のように入れます。

※専用 AC アダプタを収納するときは、表示部を傷つけないようにしてください。



### ■保管時のお願い

ご使用になるところと保管場所に温度差がある場合は、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。
- ・傾斜、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。

長期間ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

# 測定 Q&A

## Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A

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。こ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。

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、1～2分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。

- 血圧は常に変化しています。

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。

- 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。



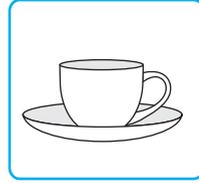
- 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。  
次のようなときは、血圧が一時的に変化することが多いといわれています。しばらく時間をおいてから試してみましょう。



食事



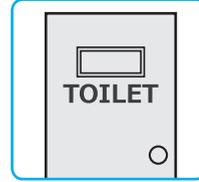
飲酒



カフェイン飲料



喫煙

運動や  
身体を使う作業

尿意・便意



会話



入浴

• 正しい姿勢や服装、腕帯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。



前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、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。



測定中に動いたり腕帯を触ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。



ひじや腕でエア管を押さえてしまうと、正しく測定できません。



厚手の袖の上から腕帯を巻くと、腕帯の圧迫力が血管に伝わらず、高く測定されます。



袖をまくり上げると、血管が圧迫され、腕の血圧が影響されます。



腕帯を緩く巻くと、正しい測定結果が表示されません。

## Q 病院での値に比べて低いのですが…

### A 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って、無意識に血圧が高くなってい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…

### A 安静時間を取りましょう。

測定を始める前に、1～2分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。

### A 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 腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

### A 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、腕帯の締め付けにより、痛みやしびれを感じるがありますが、腕帯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。

# 血圧の知識

## 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

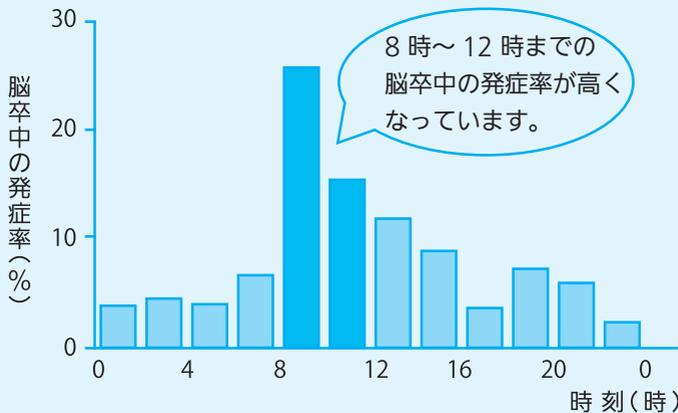
家庭血圧(普段の血圧)が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

### ■ 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。

### ■ 早朝高血圧

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ため、仮面高血圧の一種とされます。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朝高血圧と考えられています。



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

- 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。



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hightbp/>

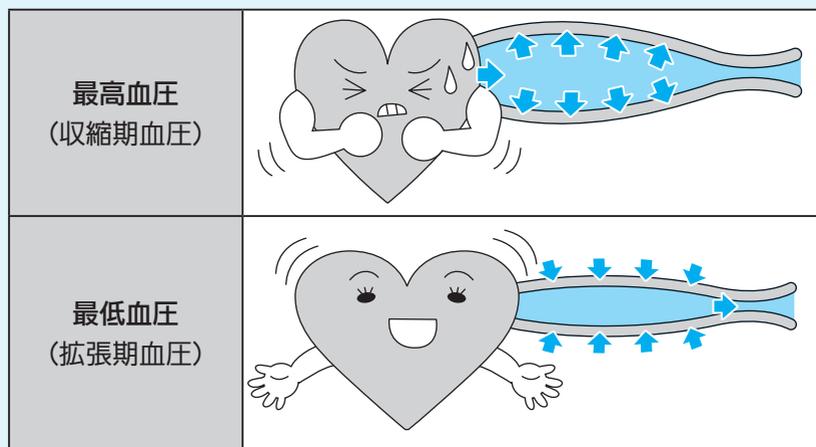
## 血圧とは

心臓は、血液を身体のスミズミまで届けるため、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(心拍といいます)を1日に約10万回くり返しています。

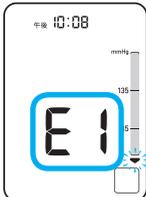
1回の心拍は、心臓が収縮して血液を送り出す収縮期と、拡張して次の血液をため込む拡張期に分かれます。この収縮期の中で一番高くなった時の血圧を最高血圧または収縮期血圧といいます。上の血圧と呼ばれることもあります。

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直前、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。

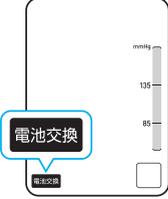
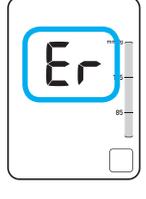


# エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原因	対処のしかた
 <p>「E1」が出たとき</p>	腕帯が加圧されなかった	腕帯を正しく巻き直してください (☞ 15 ページ) エアプラグを正しく挿入してください (☞ 15 ページ)
 <p>「E2」が出たとき</p>	腕帯が適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください (☞ 19 ページ) 再度エラーになるときは、自動加圧ではなく、手動加圧で測定してください (☞ 22 ページ)
 <p>「E3」が出たとき</p>	300 mmHg 以上加圧された	手動加圧時は、目的の数値まで上がったなら測定／停止スイッチを離してください (☞ 22 ページ) 腕帯エア管が折れ曲がっていると、300 mmHg 以上加圧されることがあります 腕帯エア管が折れ曲がらないようにしてください
 <p>「E4」が出たとき</p>	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください (☞ 19 ページ)

## エラー表示が出たときは

エラー表示	原因	対処のしかた
 <p>「E5」が出たとき</p>	<p>脈波が正しく検出できなかった</p>	<p>腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください (☞ 19 ページ)</p> <p>上着の上から巻いたり、上着をまくり上げたりした場合正しく測れません 腕帯を正しく巻き直してください (☞ 15 ページ)</p>
 <p>「電池交換マーク」が点灯したとき</p>	<p>電池が消耗している</p>	<p>4 個同時に新しい電池と交換してください (☞ 11 ページ)</p>
 <p>「Er」が出たとき</p>	<p>機能の異常による故障です</p>	<p>オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください (☞ 裏表紙)</p>

※測定中からだを動かしたりすると、上記エラー表示のときに  マークが表示されることがあります。

※上記の対処方法で解決しない場合はお客様サービスセンターまでお問い合わせください。

# おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
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ない	腕帯を正しく巻いてください (  15 ページ)
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください 測定 Q & A を参照してください (  33 ページ)
	まくりあげた上着(または下着)で腕を圧迫している	上着(または下着)を脱いで腕帯を巻き直してください
圧力が上がらない	エアプラグが正しく血圧計に接続されていない	正しく接続してください (  15 ページ)
	腕帯が空気漏れしている	別売の新しい腕帯をお買い求めください (  44 ページ) ※新しい腕帯にはエアプラグがついていません。交換の際、エアプラグは捨てないでお使いください
腕帯が短期間で空気漏れをおこしてしまう	腕帯の巻き方がゆるい	腕と腕帯のすき間がないようにぴったり巻いてください (  15 ページ) ※ぴったり巻かないと腕帯に余分な圧力がかかり、腕帯の寿命が短くなります
 が表示されない	腕帯の巻き方がゆるい	腕と腕帯のすき間がないようにぴったり巻いてください (  15 ページ) ※腕帯を巻いたまま繰り返し測定すると、腕帯の巻き方がゆるくなり、腕と腕帯の間にすき間ができる場合があります
血圧計が正常に動き、正しく測定しても… ・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		測定 Q & A を参照してください (  33 ページ)

困ったときに・保証など

## おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
加圧中に電源が切れる 時計がリセットされる	長期間使用しなかったか 温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください (  11 ページ)
時計設定済みでも、 電源を入れると 時刻/日付が 「-:--」と表示される	電池を外している時間が 長かった	もう一度時計を合わせてください (  13 ページ) 電池を30秒以上外すと時計が止まっ てしまいます。電池交換は30秒以内 でおこなってください
どのスイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください (  11 ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください (  11 ページ)
	電池を入れずに使用している場合に、専用ACアダプタが血圧計またはコンセントから外れている	専用ACアダプタを血圧計とコンセントに正しく接続してください (  12 ページ)
その他の現象		測定/停止スイッチを押し直して、 最初からやり直してください 電池を交換してみてください それでも直らない場合は、オムロン お客様サービスセンターまでお問い合わせ ください (  裏表紙)

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(  裏表紙)

※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オムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。(  裏表紙)

# 仕様

医療機器認証番号	221AGBZX00281000
類別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販売名	オムロン自動血圧計 <b>HEM-7220</b>
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
腕帯圧力表示範囲	0～299 mmHg
血圧測定範囲	20～280 mmHg
脈拍数測定範囲	40～180 拍毎分
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	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減圧	アクティブ電子制御方式
排気	自動急速排気方式
電源	単3形マンガン乾電池（4個） 専用 AC アダプタ（AC100V）
電池寿命	約300回（単3形マンガン乾電池使用時、当社試験条件による） ※アルカリ乾電池でも使えます。
耐用期間	本体（腕帯を除く）： 30,000回もしくは5年のいずれか早く到達した方 腕帯： 10,000回もしくは1年のいずれか早く到達した方
使用環境温湿度	+10～+40℃・30～85% RH
保管環境温湿度	-20～+60℃・10～95% RH
本体質量	約380g（電池含まず）
外形寸法	幅123×高さ85×奥行き158 mm
腕帯	幅120×長さ480 mm（質量約130 g） エア管長さ600 mm
電撃保護	ACアダプタ使用時：クラスⅡ機器 ACアダプタ未使用時：内部電源機器
装着部の分類	B形装着部（腕帯）
IP保護等級	IP21（専用ACアダプタのみ）
付属品	腕帯（型式 HEM-CUFF-R22、対象腕周 17～32 cm）、 お試用電池（単3形マンガン乾電池4個）、 専用 AC アダプタ（型式 HHP-AM01）、収納ソフトケース、 取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書、EMC 技術資料
製造販売元	オムロンヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

困ったときに・保証など

## 仕様

※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。

本製品は JIS 規格 JIS T 1115 : 2005 に適合しています。

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。専用 AC アダプタは、指などの直径 12mm 以上の固形物に対して保護されています。また、垂直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。

### 製品に表示されているシンボルの意味

	クラスⅡ 機器
	B 形装着部
	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
	交流
	直流
	屋内専用
	製造日
	製造業者
	ロット番号
	電源の極性

※お使いの製品によっては、上記のシンボルが製品に表示されていない場合があります。

# 別売品について

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☎裏表紙）までご連絡ください。

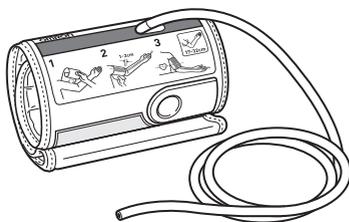
次の別売品をご用意しています。

- **腕帯**

型式 HEM-CUFF-R22

対象腕周 17 ~ 32cm（上腕中央部）

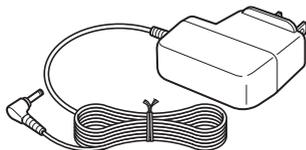
この腕帯は本製品に付属しているものと同じです。



※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。交換の際、エアプラグは捨てないで新しい腕帯にセットしてお使いください。

- **専用 AC アダプタ**

型式 HHP-AM01











## 保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証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、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
  - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
  - (ホ) 品質保証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替えられた場合。
  - (ヘ) 消耗部品。
  - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  - (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証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. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証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。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

### 品質保証書

このたびは、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございます。製品は厳重な検査をおこ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、一年間は無償修理または交換いたします。

※製品の保証は、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ってください。

販売名 オムロン自動血圧計 HEM-7220

ご芳名

ご住所

TEL ( )

お買い上げ店名



住 所

TEL ( )

お買い上げ年月日 年 月 日

製造販売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地



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

<http://www.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 三重県松阪市久保町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。