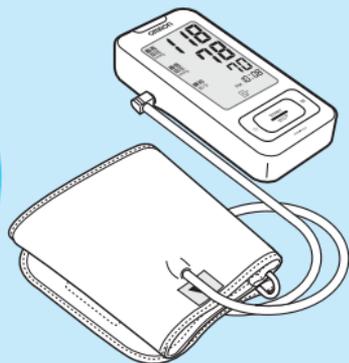


# 取扱説明書



- このたびは、オムロン商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。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの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。

A Good Sense of Health

OMRON

## オムロン デジタル 自動血圧計 HEM-7300

### 目次

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| この血圧計の使い方 .....                | 1   |
| 安全上のご注意 .....                  | 3   |
| 次のものが入っていますか? .....            | 9   |
| 各部の名前 .....                    | 11  |
| 電池を入れる .....                   | 14  |
| 時計を合わせる .....                  | 17  |
| アラームを設定する .....                | 24  |
| 腕帯を巻く .....                    | 29  |
| 正しい姿勢を確認する .....               | 33  |
| 血圧を測定する .....                  | 35  |
| 測定記録を呼び出す .....                | 40  |
| お手入れと保管 .....                  | 45  |
| 測定 Q & A (測定値が高い/低いときなど) ..... | 49  |
| 血圧豆知識 .....                    | 55  |
| エラー表示が出たときは .....              | 61  |
| おかしいな?と思ったら .....              | 65  |
| 仕様 .....                       | 69  |
| 別売品について .....                  | 71  |
| 保証規定 .....                     | 73  |
| 品質保証書 .....                    | 裏表紙 |

使用の前

使い方

困ったときに・保証など

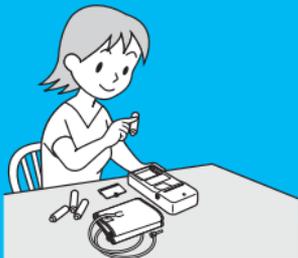
# この血圧計の使い方

HEM-7300は、このような流れで使います。

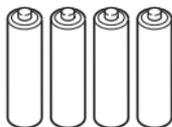
## ご使用の前に

1

### 電源の準備



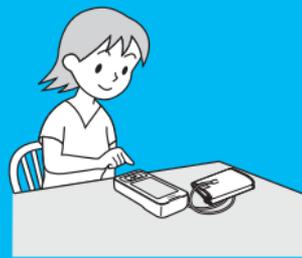
電池を入れます。



(☞ 14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。



(☞ 17ページ)

アラームを1日2回鳴らす設定ができます。  
朝夜の測定したい時刻にアラームを設定しておく便利です。  
(☞ 24ページ) ※お買い上げのときは、設定されていません。

## 測定する

3

測定



1 腕帯を巻く

(☞ 29ページ)

2 正しい姿勢を確認する

(☞ 33ページ)

3 血圧を測定する

(☞ 35ページ)

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

4

記録を見る



この血圧計は、平均値と84回分の測定記録を見ることができます。

(☞ 40ページ)

## 安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください

- ここに示した警告サインと図記号の例は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への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。

### 警告サインの内容について



## 注意

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、**強制**を示します。

具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。  
左図の場合は“一般的な強制”を示します。



⊘記号は、**禁止**を示します。

具体的な禁止内容は、⊘の中や近くに文章や絵で示します。  
左図の場合は“一般的な禁止”を示します。

# ⚠️ 注意

## 一般的なことについて

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。

- 自己判断は、病気の悪化につながる可能性があります。



強制

重度の血行障害または血液疾患のある方は、  
医師の指導のもとご使用ください。

- 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。



強制

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。



禁止

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。



禁止

## 安全上のご注意

## ⚠ 注意

## 一般的なことについて

専用の腕帯以外は使用しないでください。

- 正しい測定ができません。



禁止

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。

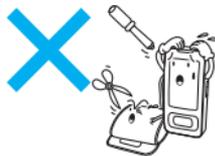
- 誤動作の原因になります。



禁止

本体や腕帯は、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。



分解禁止

**⚠ 注意****電池の取り扱いについて**

電池は、単4形アルカリ乾電池（4本）以外は  
使用しないでください。

- 誤動作する原因になります。



強制

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに  
多量のきれいな水で洗い流してください。

- 失明など障害の原因になりますので医師の治療を受け  
てください。



強制

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、  
すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- けがなどの原因になります。



強制

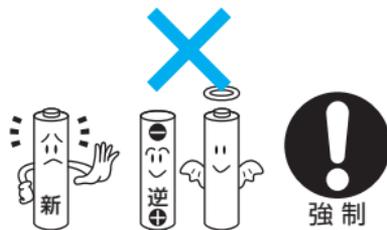
## 安全上のご注意

## ⚠ 注意

## 電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。  
 使い切った電池はすぐに取り外し、4本同時に  
 新しいものと交換してください。  
 長期間（3カ月以上）使用しないときは、  
 電池を取り出しておいてください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。



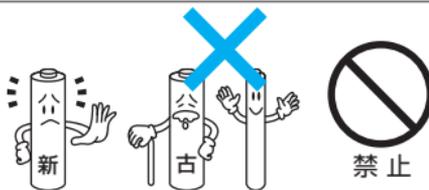
使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に  
 従って処分してください。

- 可燃物として処分すると、電池が爆発して火災が起こり、  
 やけどやけがをする原因になります。



新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に  
 使用しないでください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因  
 になります。



## お願い

腕帯や腕帯エア管を無理に折り曲げないでください。

腕帯エア管を外すときは、エア管の先のエアプラグを持って外してください。

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。

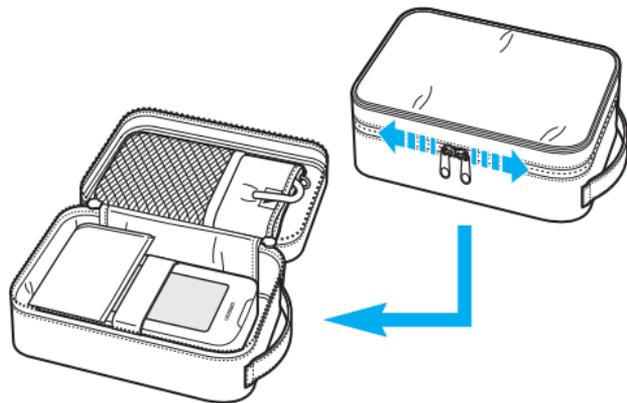
腕帯を腕に巻かない状態で加圧をしないでください。

## 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（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

商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。



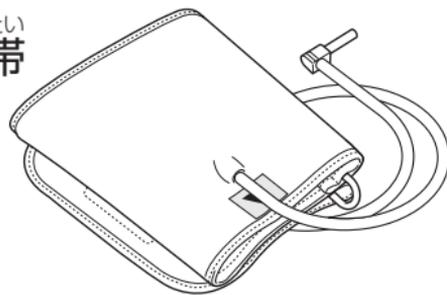
次のものが入っていますか？

ご使用前に

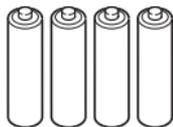
1 本体



2 わんたい  
腕帯



3 お試し用電池  
(単4形アルカリ乾電池4本)



※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 収納ソフトケース

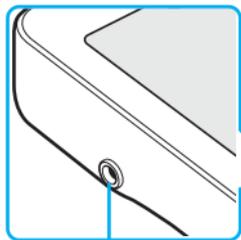


5 取扱説明書  
(本書：品質保証書付き)

6 医療機器添付文書

# 各部の名前

## 本体

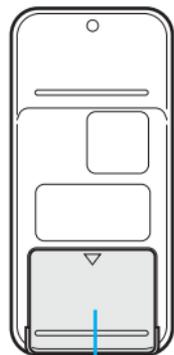


腕帯コネクタ



表示部

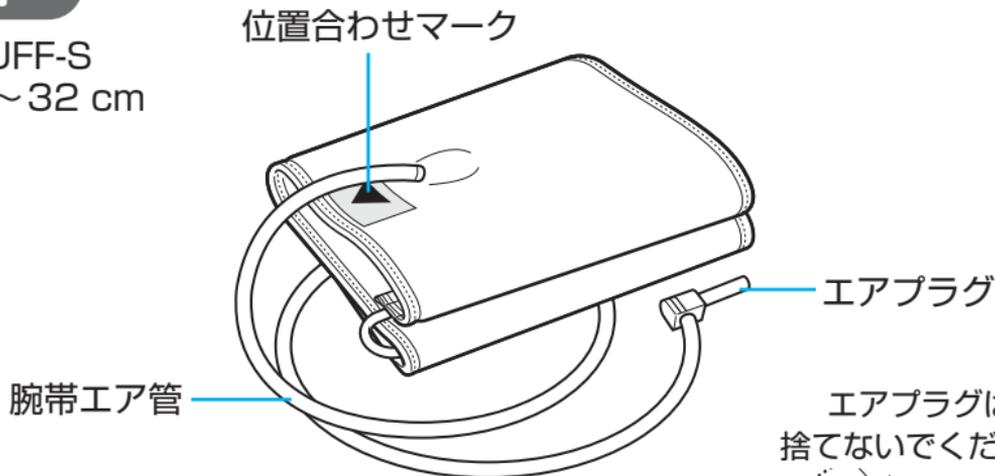
## ■ 本体裏面



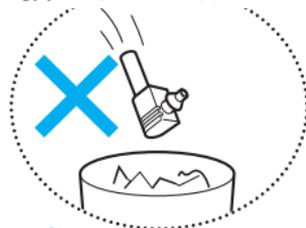
電池カバー

## 腕 帯

型式 HEM-CUFF-S  
対象腕周 22～32 cm  
(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。

※腕帯寿命は1日6回の測定で、1年程度です（弊社試験条件による）。  
血圧を正確に測定するために早め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。（☞ 71 ページ）

各部の名前

表示部

アラームマーク

アラーム設定中、鳴動中に表示  
(☞ 24 ページ)

インテリセンスマーク

測定時に脈波を検知して点滅

排気マーク

測定時の減圧排気中に表示

記録番号マーク

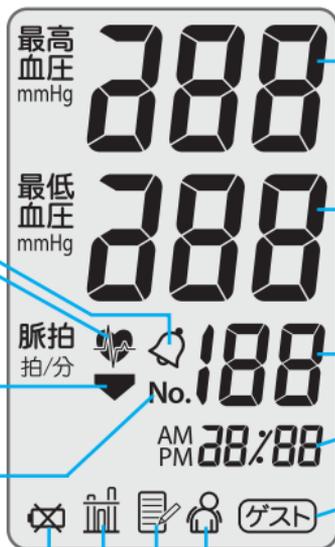
(☞ 41 ページ)

電池交換マーク

電池が消耗しているときに表示  
(☞ 16 ページ)

平均マーク

平均値を呼び出したときに表示  
(☞ 40 ページ)



最高血圧

最低血圧

脈拍数 (記録番号)

時刻/日付

ゲストマーク  
測定結果を記録しないで  
測定するときに表示  
(☞ 39 ページ)

体動マーク  
測定中に体を動かしたときに表示  
(☞ 37 ページ)

記録マーク  
測定記録を呼び出したときに表示  
(☞ 40 ページ)

# 電池を入れる

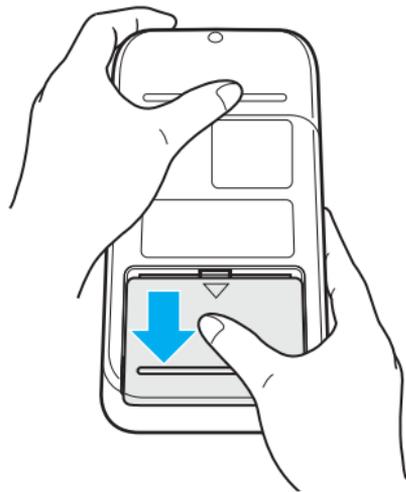
ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

ご使用の前に

## 1 本体を裏返す

## 2 電池カバーを外す

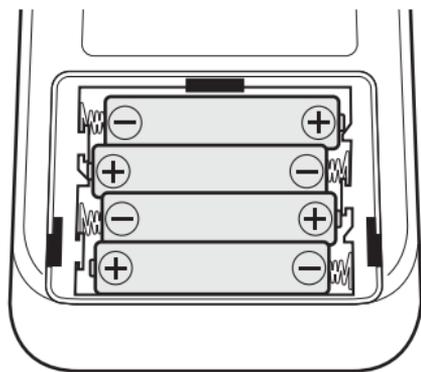
電池カバーを押さえながら矢印方向にずらします。



## 電池を入れる

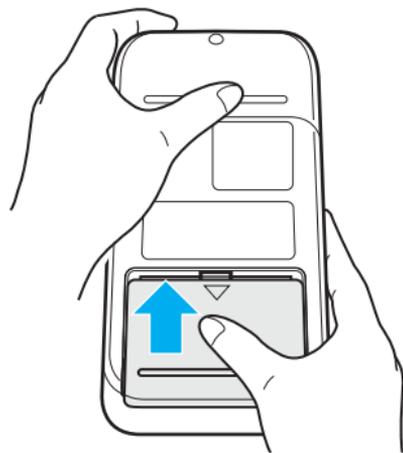
### 3 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊖です。



### 4 端を合わせて電池カバーを置き、 電池カバーを閉める

図のようにすべらせながらカチッと音がするまで閉めます。



## 電池交換マークがついたら電池を交換

☒ マーク点滅：まもなく電池がなくなります。

☒ マーク点灯：電池が消耗しています。

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。

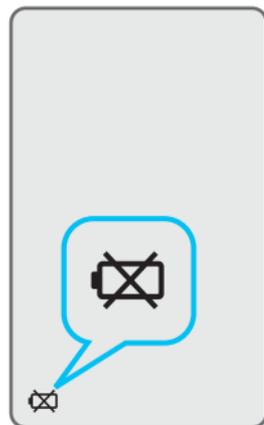
※電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。  
なお、今までに記録された測定値は消去されません。

※電池を交換したり取り外したりした場合は、必ず時計を合わせ直してください。（ 23ページ）

※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4形アルカリ乾電池（4本）で約300回測定できます。  
（室温23℃、腕周25cm、1日6回、170mmHg加圧の場合）

◎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。



# 時計を合わせる

時計設定をやり直す場合は… (👉 23 ページ)

電源を準備したら、必ず **日付と時刻** を合わせてください。

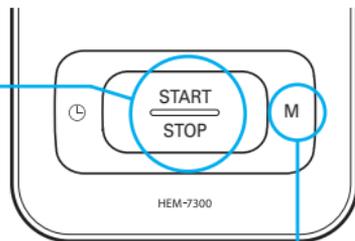
この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。

※電池が切れたり、電池を外したりしたときなどは、時計が止まってしまう。  
その際はもう一度日付・時刻を合わせてください。

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

## 1 電池を入れたあと、 測定／停止スイッチを押す

表示部が全点灯したあと、  
西暦年が点滅します。



## 2 記録呼出スイッチを押して、現在の「西暦年」に合わせる

◎記録呼出スイッチを1回押すと、1年進みます。

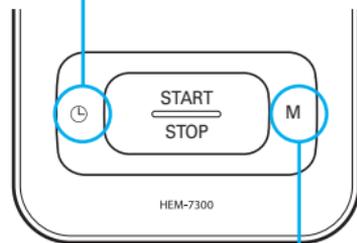
◎スイッチを押し続けると早送りできます。

◎設定範囲は「2008」～「2030」年です。

2030年まで進むと、2008年に戻ります。

### 3 時計設定スイッチを押して、「西暦年」を決定する

「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。

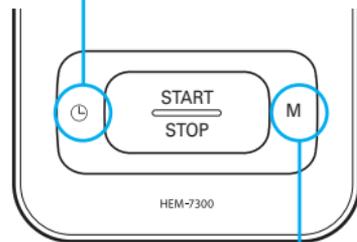


### 4 記録呼出スイッチを押して、現在の「月」に合わせる

## 時計を合わせる

- 5** 時計設定スイッチを押して、「月」を決定する

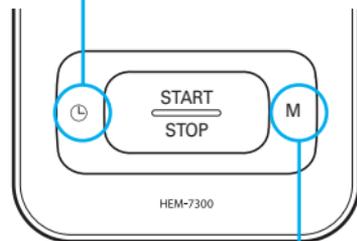
「月」が設定され、「日」が点滅します。



- 6** 記録呼出スイッチを押して、現在の「日」に合わせる

## 7 時計設定スイッチを押して、「日」を決定する

「日」が設定され、時刻の「時」が点滅します。

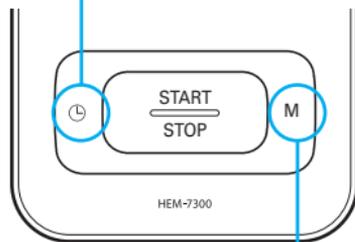


## 8 記録呼出スイッチを押して、現在の「時」に合わせる

※ AM = 午前、PM = 午後です。

## 時計を合わせる

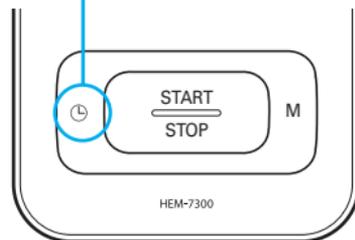
- 9** 時計設定スイッチを押して、「時」を決定する
- 「時」が設定され、時刻の「分」が点滅します。



- 10** 記録呼出スイッチを押して、現在の「分」に合わせる

## 11 時計設定スイッチを押して、「分」を決定する

分の設定が完了すると、自動的に電源が切れます。

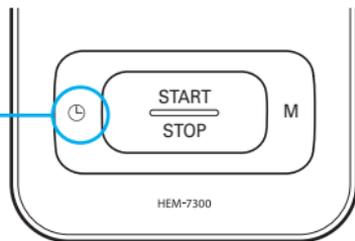
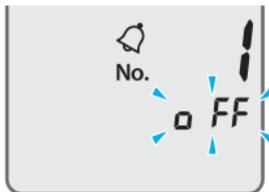


## 時計を合わせる

## 時計を合わせ直すときは…

- 1 電源の切れた状態で、  
時計設定スイッチを1秒以上押す

アラーム設定  
( 24ページ)  
の画面になります。

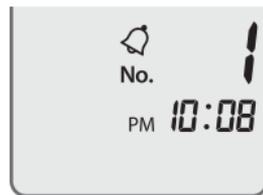


- 2 25～28ページの手順2～8に従ってアラームを設定する
- 3 17～22ページの手順2～11に従って時計を設定し直す
- 4 「分」を設定したあと、測定／停止スイッチを押して、電源を切る

## アラームを設定する

アラームを1日2回鳴らす設定ができます。  
朝夜の測定したい時刻にアラームを設定しておく便利です。  
設定時刻になるとアラームマーク、設定したNo.、時刻が表示されアラームが鳴ります。

- ※お買い上げのときは、設定されていません。
- ※測定／停止スイッチを押すと止まります。1分間鳴ると自動的に止まります。
- ※測定中に設定時刻になった場合は、アラームは鳴らずに、測定終了後に鳴ります。  
記録を呼び出し中に設定時刻になった場合は、記録呼び出しを終了して鳴ります。



アラームNo. 1が  
鳴っている画面

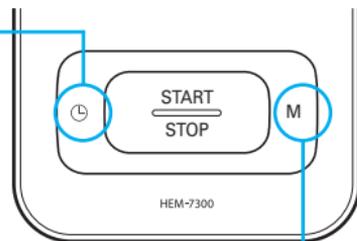
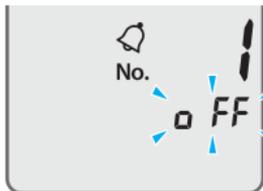
以下の順に合わせていきます。

- ◎アラームNo.1の設定 (ON／OFF、時、分) →
- ◎アラームNo.2の設定 (ON／OFF、時、分) →
- ◎時計 (西暦年、月、日、時、分)

## アラームを設定する

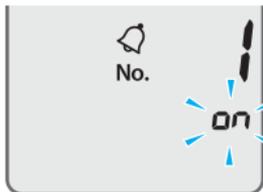
- 1 電源の切れた状態で、  
時計設定スイッチを1秒以上押す

アラームマークとNo. 1が点灯し、  
OFFが点滅します。



- 2 記録呼出スイッチを押して、  
アラームのON ( / OFF ) を選ぶ

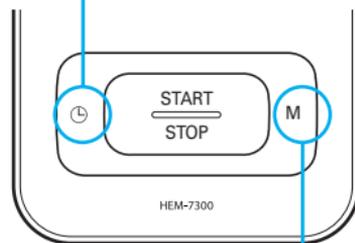
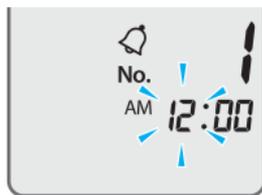
記録呼出スイッチを押すごとに、ON ↔ OFF が切り替わります。



### 3 時計設定スイッチを押して、ON ( / OFF ) を決定する

ONが設定され、アラームの「時」が点滅します。

※ OFFに設定した場合は、以下のアラームの時刻設定の手順はありません。



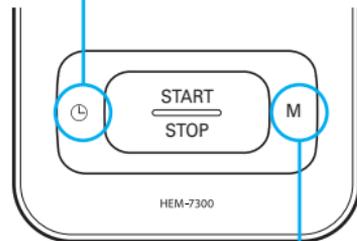
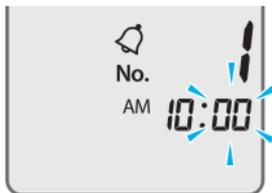
### 4 記録呼出スイッチを押して、アラームの「時」を合わせる

※ AM = 午前、PM = 午後です。

## アラームを設定する

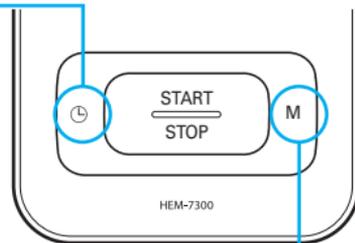
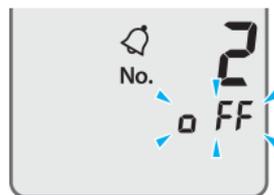
**5** 時計設定スイッチを押して、  
「時」を決定する

「時」が設定され、アラームの「分」が点滅します。

**6** 記録呼出スイッチを押して、  
アラームの「分」を合わせる

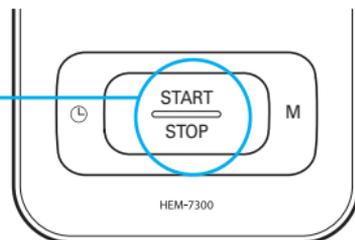
## 7 時計設定スイッチを押して、「分」を決定する

「分」が設定され、アラーム No. 2のOFFが点滅します。



## 8 25～28ページの手順2～7と同様にアラームNo. 2の設定をする

アラームNo. 2の「分」が設定され、時計の西暦年が点滅します。



## 9 日付と時刻が正しければ、測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※時計の合わせ直しのときは、以下17～22ページの手順2～11に従ってください。

## 腕帯を巻く

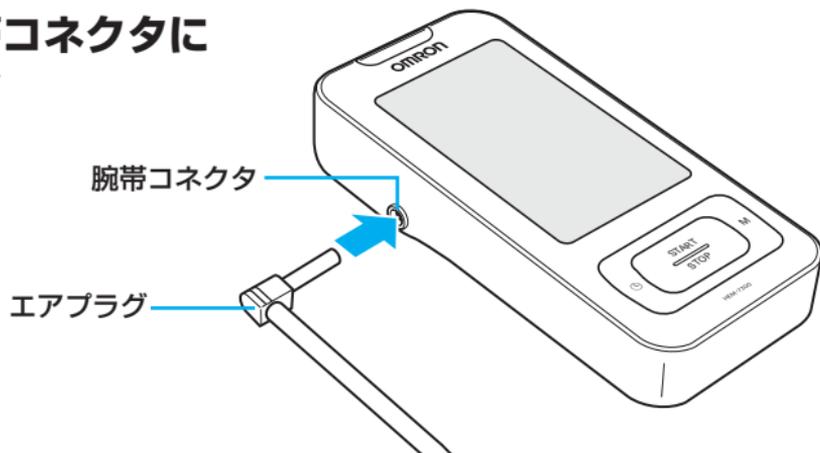
- ・右腕、左腕のどちらでも測定できます。
- ・素肌または薄手の肌着などで測定してください。
- ・トイレは先に済ませましょう。
- ・寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

※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。

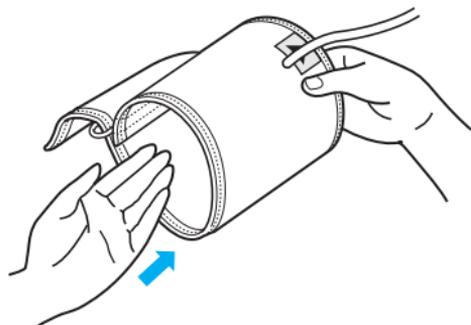
使  
い  
方

### 1 エアプラグを腕帯コネクタに しっかり差し込む

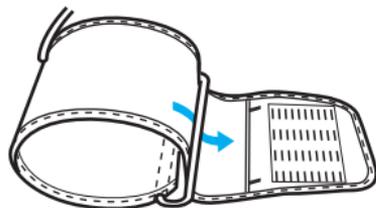


## 2 腕帯に左腕を通す

腕帯エア管が手のひらの先側に向くように  
します。

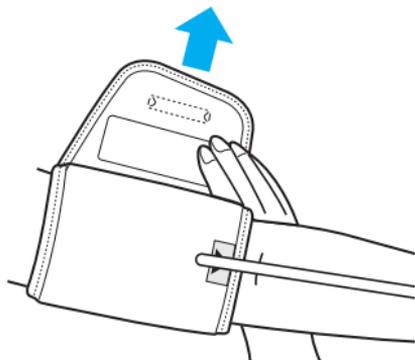


※腕を通すときに金具から腕帯が外れた  
場合、図のように金具に通して元に戻  
してください。



## 腕帯を巻く

### 3 腕帯の端を外側に引っ張りながら 腕帯の位置を決める



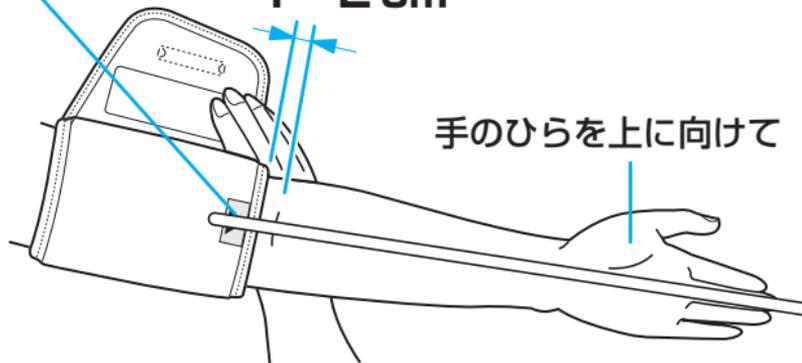
#### 腕帯の正しい位置

**位置合わせマーク**  
は腕の中心に

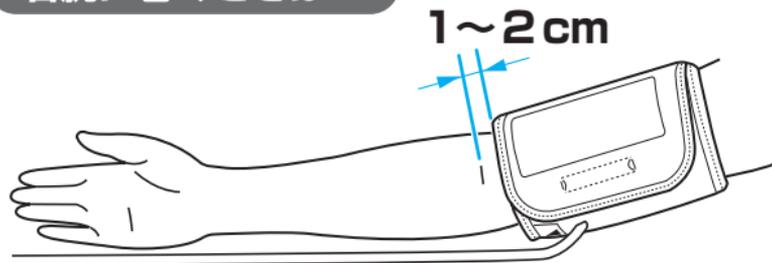
◎オレンジ色の三角の  
マークが中指の延長  
線上にくるようにし  
てください。

ひじの内側のくぼみから  
**1~2 cm**

手のひらを上に向けて



右腕に巻くときは…

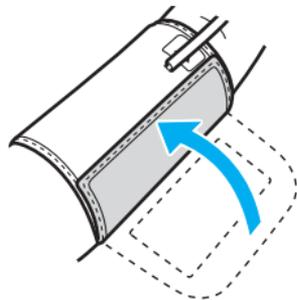


腕帯エア管が  
からだ内側の側面に  
くるように

※ひじでエア管をつぶさないようにしてください。

#### 4 布ファスナーで固定する

※すき間がないようにピッタリ巻いて  
ください。



# 正しい 姿勢を 確認する

背筋を  
のばして  
リラックス

素肌または  
薄手の肌着  
などで測定  
する

腕帯の中心は  
心臓(乳頭)と  
同じ高さ

テーブルとイスの  
高さの差は、  
25～30cmが理想

ご家庭のテーブルとイスの高さの差は一般的に20～35cm（座卓の場合は、座面との高さの差）です。

下記のような姿勢や腕帯の巻き方では、正しく測定できないことがあります。

腕帯をゆるく巻きすぎ



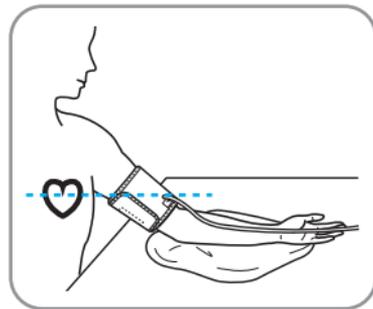
測定中に話した・動いた



前かがみの姿勢



※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下に置いてください。



# 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。)

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。

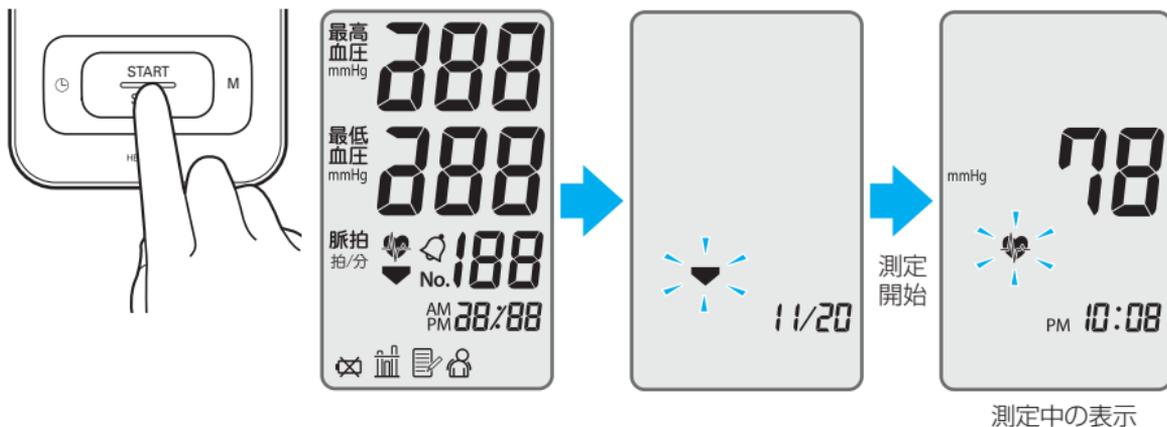
この血圧計は測定結果を自動的に記録し、呼び出すことができます。

・記録しないで測定することもできます。(📖 39ページ)

使  
い  
方

## 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。この血圧計は加圧中に測定します。



測定中は**正しい姿勢**を保ち、**からだを動かさず**に**静かに**してください  
 (👉 33ページ)

◎測定を中止したいときは…

測定／停止スイッチを押してください。腕帯の空気が抜け、電源が切れます。

## 2 測定結果が表示されたら測定終了

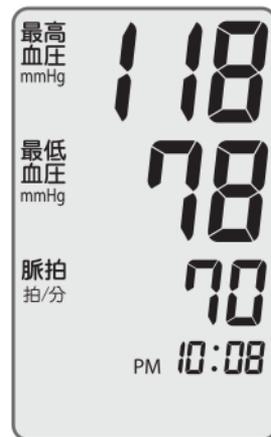
## 3 測定結果を確認する

測定結果は自動的に記録されます。

(「測定記録を呼び出す」👉 40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。

◎測定結果が高い、または低いと感じたら (👉 49ページ)



### ■ マークが表示されたときは…

測定中にからだが動くと、測定結果に  マークが表示されます。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。



### ■ エラー表示「E」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。(👉 61 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。(👉 52 ページ)

## 高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では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。



出典：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

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

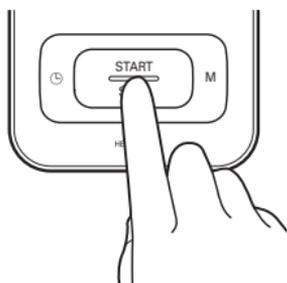
### 5 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※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」  45ページ）

記録しないで測定したいときは…

1 腕帯を巻いて、測定／停止スイッチを3秒以上押し続ける



2 ゲストマークが点灯したことを確認して、測定／停止スイッチを離す

加圧が始まり、測定を開始します。

3 以降の操作は36～38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

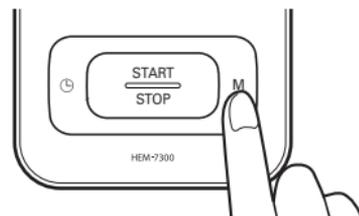
この血圧計は血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、平均値と84回分の測定記録を呼び出すことができます。

◎記録された測定結果が84回を超えると、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。

## 1 記録呼出スイッチを1回 押して、「平均値」を表示する

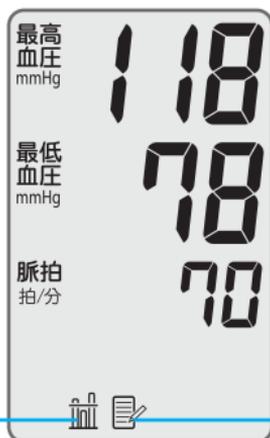
「平均値」が表示されます。

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。

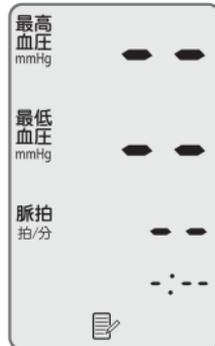


使  
い  
方

平均値  
表示例



記録がないときは…

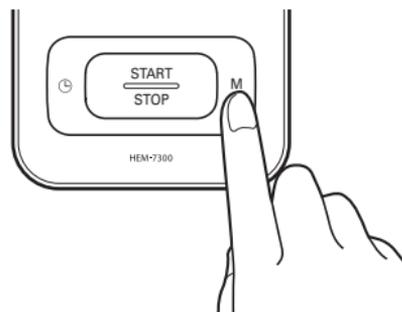


平均マーク ———— 記録マーク

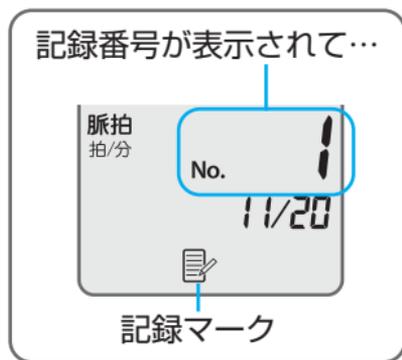
## 測定記録を呼び出す

- 2** 平均値表示中に、  
記録呼出スイッチを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。



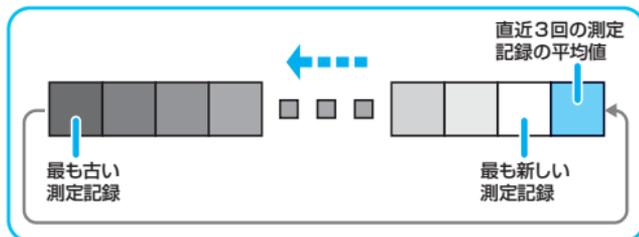
### 最も新しい測定記録表示例



日付と時刻が交互  
に表示されます

### 3 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る

- ◎記録呼出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。
- ◎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。



- ※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。

### 4 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

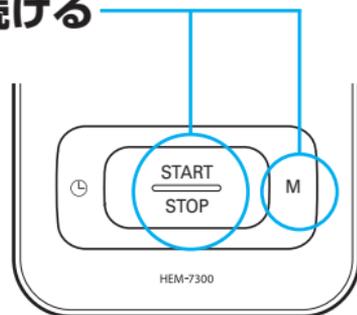
- ※電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

## 記録された測定結果をすべて消すときは…

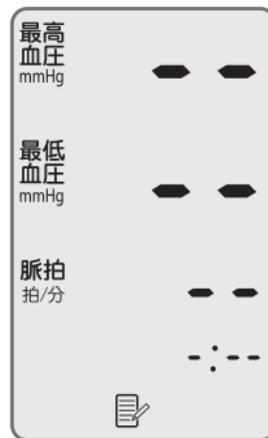
測定記録をすべて消します。1つずつ消すことはできません。

- 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5秒間押し続ける

※記録呼び出し中に、先に測定／停止  
スイッチを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

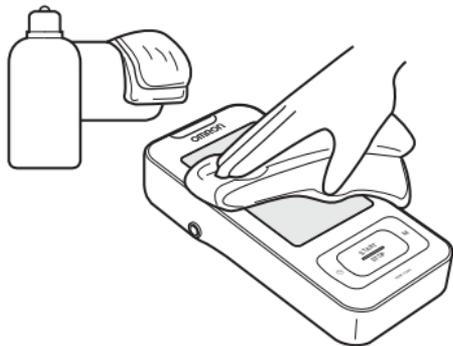
ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。  
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

### お手入れについて

使  
い  
方

- ・ 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。

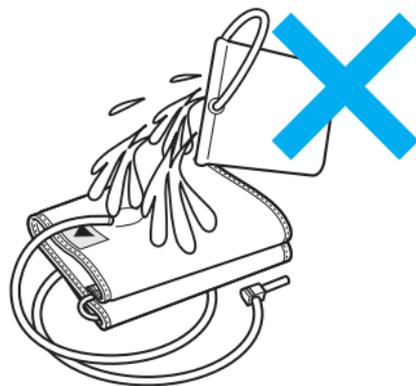


■お手入れ時のお願い

- ・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。



## 保管について

腕帯を腕から外し、収納ソフトケースにしまえます。

### 1 エアプラグを腕帯コネクタから外す

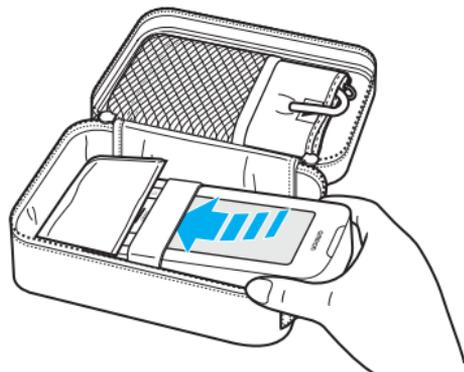
### 2 腕帯を収納ソフトケースのポケットに入れる

※腕帯エア管を無理に折り曲げないでください。



### 3 本体を収納ソフトケースのベルトに差し込む

※スイッチ部を保護するため、カバーで覆うように収納してください。



#### ■保管時のお願い

次のようなところに保管しないでください。

- ・水のかかる場所。
- ・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、衝撃のある場所。
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する場所。

長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して収納ソフトケースに入れ保管してください。

# 測定Q&A

(測定値が高い／低いときなど)

Q

病院での値に比べて低いのですが…

A

病院で測ったときに、緊張していませんか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20～30mmHg低くなることがあります。

自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A

測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

ひじをのせるテーブルや台が高かったりして、腕帯の位置が心臓より高くなってしまうと、血圧は低くなる場合があります。

**Q** 病院での値に比べて高いのですが…

**A** 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

**A** 腕帯の位置は正しいですか？

腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。

オレンジ色の位置合わせマークの位置を確認しましょう。(👉 31 ページ)

**A** 腕帯をゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。腕帯と腕の間にすき間がないように巻いてください。

## A 前かがみやあぐらをかくなどして、測定していませんか？

前かがみ、あぐらをかき、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹部に圧力がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため血圧値が高くなることがあります。

## Q 測るたびに測定値が違うのですが…

### A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

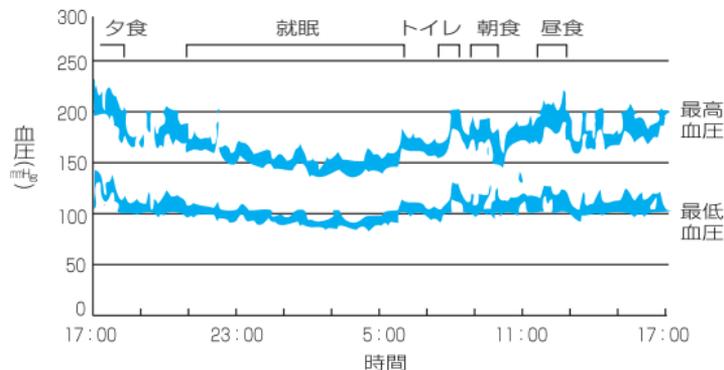
- ・食事の後1時間以内
- ・お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ後
- ・喫煙の後
- ・入浴の後
- ・運動の後
- ・排尿、排便の後
- ・測定中の会話
- ・緊張や不安で心が落ち着いていない
- ・室温が急に变化した
- ・測定場所や環境がいつもと違う

## A 続けて測定して、腕がうっ血していませんか？

腕は圧迫されると、手先に血液が溜まる、うっ血状態になることがあります。うっ血を治すには、腕帯を巻いたまま手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたり運動を15回くらい繰り返してください。

## A 同じ時間帯で測定していますか？

血圧は1日の中でもこんなに変動しています。(10秒おきに測定)



上腕血圧のデータ (横浜市立大学医学部 朽久保 修 先生ご提供)

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯に測定しましょう。

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、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じることがありますが、腕帯を外してしばらくすると治まります。

Q

家庭での血圧管理のコツは？

A

血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

## Q 測定する時刻はいつがよいですか？

### A 朝なら起床後1時間以内、夜なら就寝前

朝に測定する場合は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいない場合は服用前）に測定しましょう。

夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。

そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。

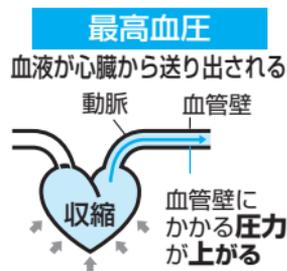
また、同じ時間帯に測定することをおすすめします。

# 血圧豆知識

## 血圧とは

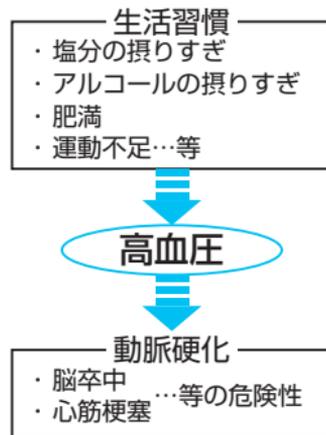
血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。

困ったときに・保証など



## 健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、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っている兆候です。血圧の状態を知ること、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。



## 高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では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。



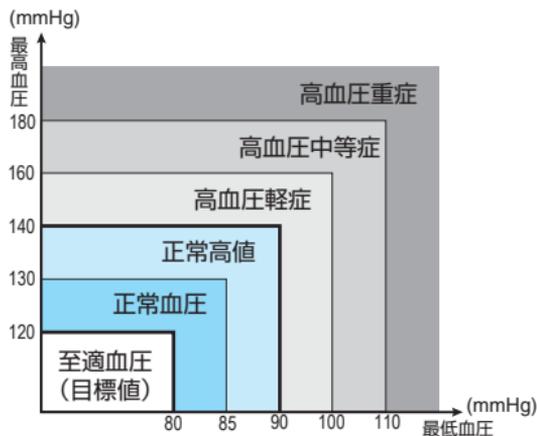
出典：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

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。

## 世界保健機関の血压分類

病院での血压測定をもとにして世界保健機関（WHO）、国際高血压学会（ISH）では、下図の血压の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血压に定義はありません。一般に最高血压が100 mmHg未満の人が低血压とみなされています。



※WHO/ISH\* 血压分類による(1999年改訂)  
\*International Society of Hypertension

## 早朝高血圧について

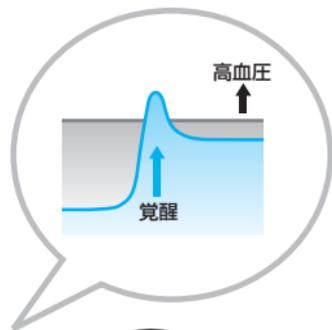
### ■早朝高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。

変動のしかたは個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、その後やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。

しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。

降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病院で血圧を測ったときには正常の値である可能性もありますので注意が必要です。



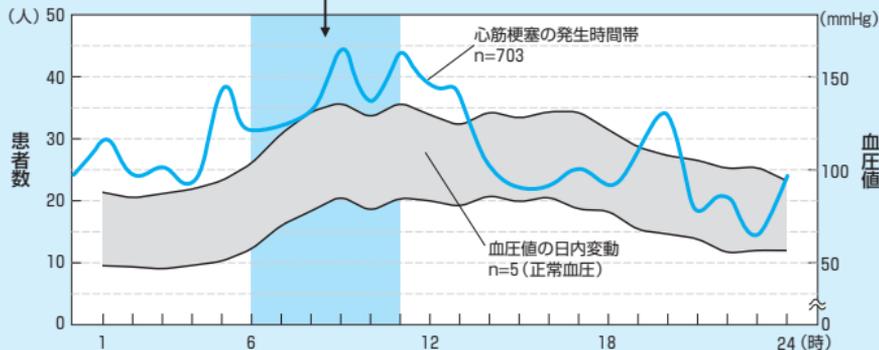
## ■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけては自律神経が活性化されるため、血压は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の1つと考えられています。

医療施設で測る血压ばかりでなく、家庭血压を重視するのは早朝の高い血压が家庭血压でしか捉えられないというの大きな理由の1つです。

### 早朝に増える心筋梗塞と血压の上昇時間

早朝の血压上昇に関連があるとわれはじめています。



## ■朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師の指導を受けてください（何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう）。



## 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>最高血圧表示部に「E」が1つだけ出たとき</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   |
|   | エアプラグが外れかけている            | エアプラグを奥まで挿入します<br>(☞ 29ページ)     |
|   | 腕帯を正しく巻いていない             | 腕帯を正しく巻いてください<br>(☞ 29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       |
|   | 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<br>(☞ 71ページ) |

| エラー表示  | 原因                                     | 対処のしかた                                |
|--|--|---------------------------------------|
|  <p>mmHg</p> <p>PM 10:08</p> <p>「E」が縦に2つ並んで出たとき</p> | <p>測定中に腕やからだを動かして過大(300mmHg以上)加圧した</p> | <p>腕やからだを動かさないようにして再度測定をおこなってください</p> |

困ったときに・保証など

※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。

## 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 data-bbox="128 664 401 715">「電池交換マーク」が点灯したとき</p> | <p data-bbox="452 480 732 513">電池が消耗している</p> | <p data-bbox="864 433 1362 557">4本同時に新しい電池と交換してください<br/>(👉 14ページ)</p> |

| エラー表示  | 原因   | 対処のしかた  |
|--|--|---|
|  <p data-bbox="128 657 327 688">「Er」が出たとき</p> | <p data-bbox="410 450 662 533">機能の異常による<br/>故障です</p> | <p data-bbox="822 429 1295 549">オムロンお客様サービスセンター<br/>まで修理依頼をお願いします<br/>( 裏表紙)</p> |

## 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<br>低く(高く)<br>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<br>(☞ 29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<br>測定Q&Aを参照してください<br>(☞ 49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<br>(☞ 29ページ)                   |

| こんなとき               | 原因          | 対処のしかた   |
|---------------------|-------------|--|
| 圧力が上がらない            | 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<br>(👉 71ページ)<br>※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 |
| 腕帯が短時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ピッタリ巻いてください<br>(👉 29ページ)<br>※ピッタリ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    |

## おかしいな?と思ったら

| こんなとき  | 原因                              | 対処のしかた                      |
|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 血圧計が正常に動き、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 |                                 | 測定Q&Aを参照してください<br>(👉 49ページ) |
| 加圧中に電源が切れる<br>時計がリセットされる                                     | 長期間使用しなかったか<br>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<br>(👉 14ページ) |
| 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<br>(👉 14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<br>(👉 14ページ)  |

困ったときに・保証など

| こんなとき  | 原因 | 対処のしかた   |
|--------|----|--|
| 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<br>電池を交換してみてください<br>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<br>(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。商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  | 219AGBZX00127A02      |
| 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   | オムロンデジタル自動血圧計 <b>HEM-7300</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   |
| 測 定 範 囲 | 圧力／0～299 mmHg<br>脈拍数／40～180 拍毎分                           |
| 測 定 精 度 | 圧力／±3 mmHg 以内<br>脈拍数／読み取り数値の±5%以内                         |
| 加 圧     | ポンプによる自動加圧方式  |
| 排 気     | 自動急速排気方式  |
| 電 源     | 単4形アルカリ乾電池（4本）  |
| 電 池 寿 命 | 約300回（単4形アルカリ乾電池使用時、室温23℃、<br>腕周25 cm、1日6回、170 mmHg加圧の場合） |
| 装 置 寿 命 | 5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）                         |

|           |  |
|-----------|--|
| 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240 g (電池含まず)   |
| 外 形 寸 法   | 幅74×高さ157×奥行き31 mm   |
| 腕 帯       | 幅146×長さ446 mm (質量約130 g)<br>エア管長さ600 mm  |
| 電 撃 保 護   | 内部電源機器B形装着部  |
| 付 属 品     | 腕帯 (型式HEM-CUFF-S、対象腕周22~32 cm)、<br>お試し用電池 (単4形アルカリ乾電池4本)、収納ソフトケース、<br>取扱説明書 (品質保証書付き)、医療機器添付文書 |
| 製 造 販 売 元 | オムロン ヘルスケア株式会社<br>住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地<br>電話：0120-30-6606 (オムロンお客様サービスセンター)           |

※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。

**EMC 適合** 本商品はEMC規格IEC 60601-1-2 : 2001に適合しています。  
本商品はJIS規格JIS T 1115 : 2005に適合しています。

## 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（☎0120-30-6606）までご連絡ください。

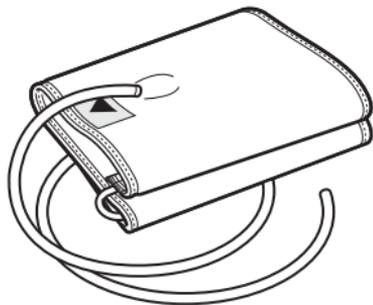
次の別売品をご用意しています。

- **腕帯**

型式 HEM-CUFF-S

対象腕周22～32cm（上腕中央部）

この腕帯は本商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。



## 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。

- (へ) 消耗部品。
  - (ト) 故障の原因が本商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、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商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。

※商品の保証は、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いでください。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計 HEM-7300

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



## オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。  
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

おろんオムロン

☎ 電話 **0120-30-6606** 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金 (祝日を除く)  
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。  
(別売品・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。)