



OMRON

オムロン **デジタル** 自動血圧計

HEM-803F

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お読みになったあとも大切に保管してください。



もくじ

ご使用いただく前に知っていただきたい

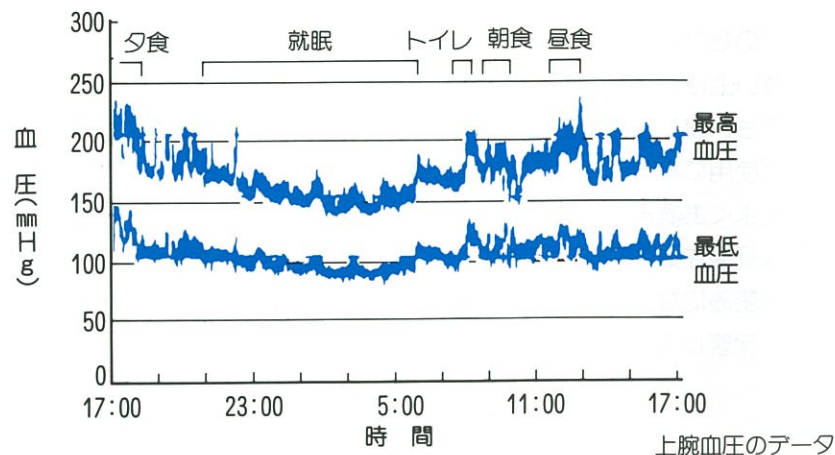
大切なことごと	1・2ページ
各部の名称	3ページ
指血圧を正しく測定するために	4・5ページ
正しい使いかた	6ページ
1. 乾電池をいれます	6ページ
2. 指カフを測定位置に開け電源を入れます	7ページ
3. 指カフに左手人差指を入れます	8ページ
4. 指カフを心臓の高さに合わせ、正しい測定姿勢をとります	9ページ
5. スタートスイッチを押します	10ページ

6. 血圧値・脈拍数が表示されます	11ページ
7. こんな時は再加圧します	12ページ
8. エラー表示がでたとき	13ページ
9. お手入れと保管のしかた	14ページ
故障を防ぐために	15ページ
指の血圧豆知識	16～17ページ
血圧のQ&A	18～20ページ
修理サービスを依頼する前に	21ページ
仕様と修理サービスネットワーク	22ページ
保証規定・品質保証書	表4ページ

1 家庭血圧値は病院血圧値に比べ、低めに出ることがあります。

血圧は精神的な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、5秒おきに測ってもこんなに変動します。



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



血圧の
変動する要因

●呼吸 ●体動 ●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。

正確な血圧値を測るために、正しい測り方を守ることが大切です。



指カフを心臓の高さに保持し、正しい測定姿勢をとります。心臓の高さに保持しないと正しい値は得られません。必ず椅子に腰掛けるか正座し、姿勢を正しくします。図のようにテーブルの上に置き、肩の力を抜きます。

3 自分の血圧傾向を知りましょう。



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

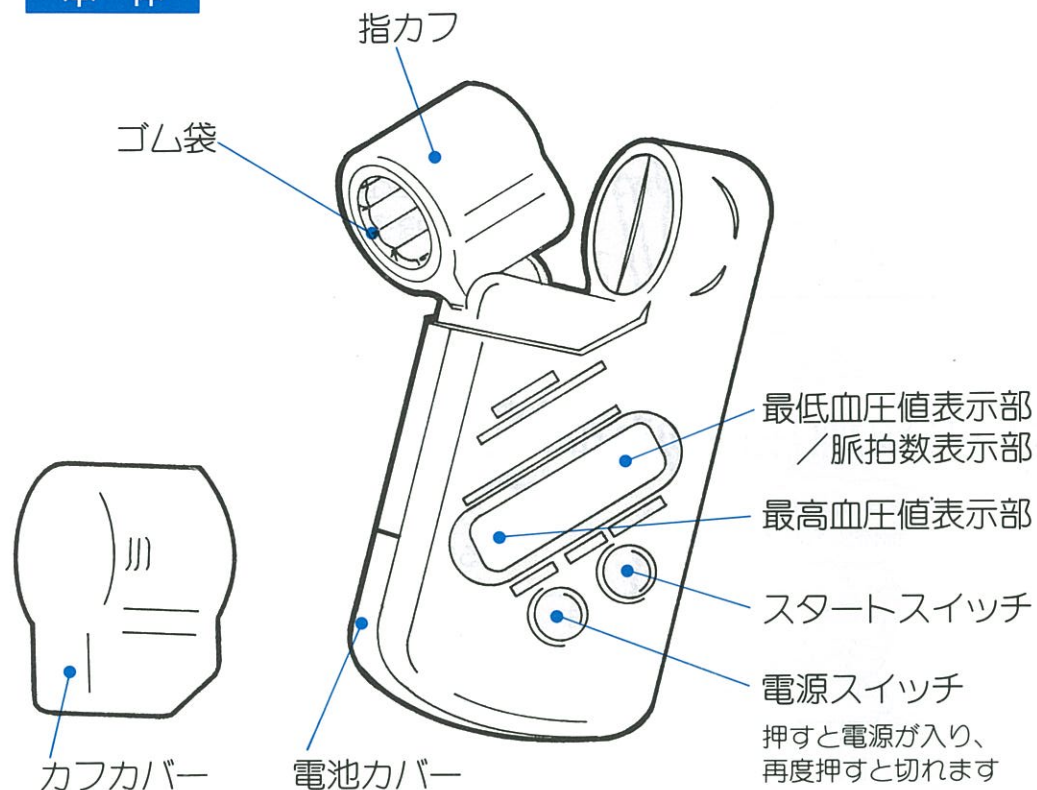
4 指の血圧は上腕の血圧と同じではありません。



指での血圧測定は、通常の上腕で血圧測定する場合と測定部位が異なりますので、その値は少し異なります。多くの場合、健康な方ではその差は最高・最低血圧とも±10mmHg程度です。

各部の名称

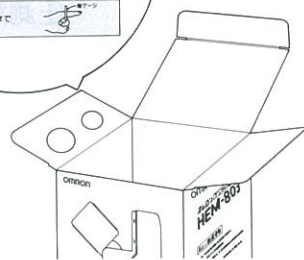
本体



付属品



単4アルカリ乾電池
(LR03/2本)



ソフトケース
(屋外測定用カバー兼用)

指の血圧を正しく測定するために

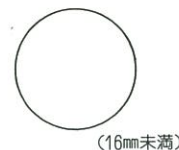
次のような方は正しく測定できません。

●指径が16～22mmの範囲以外の人

個装箱に付属の指ゲージで左手人差指の指径を確認してください。

指が細すぎる方

この中に左手人差指の
入る方はご使用になれ
ません。

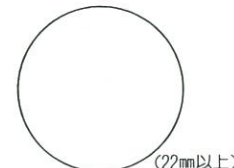


測り方
左手人差指の根元まで
指ゲージを入れる。



指が太すぎる方

この中に左手人差指の
入らない方はご使用に
なりません。

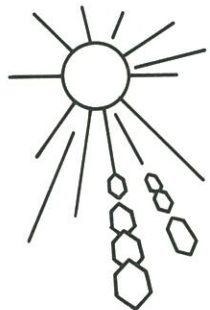
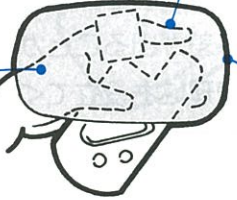


●左手人差指の基部の長さが15mm以下の方



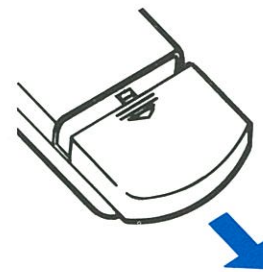
次のような方は特にご注意ください。

高血圧症、糖尿病、腎臓病などがある方の場合、上腕 血圧値にくらべかなり指の血圧が低く測定されることがあります。また動脈硬化や末梢循環障害のある場合にも、指の血圧と上腕の血圧値に大きな差が出ることがあります。測定結果は医師の指導に基づき、健康管理にお役立てください。

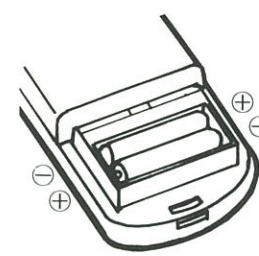
 測定中はしゃべりをしたり、手を動かしたりしないでください。	 運動・入浴の後は20分以上たってから安静状態で測定してください。 20分後
 指先が冷えているときは、温めてから測定してください。	 汚れた手で測定しないでください。 汚れた指を指カフに入ると、ゴム袋内の光センサー表面が汚れ、測定できなくなることがあります。
 温度が極端に低いところや高いところでは使用しないでください。	 直射日光下での測定は避けてください。 室外で測る場合、外乱光の影響で測定できないことがあります。血圧計を付属のソフトケースでおおい、外乱光が入らないようにして測定してください。
乾電池の消耗に注意してください。 乾電池の交換マークが点灯したときは、すぐに新しい乾電池と交換してください。 	 指先をかくす 手の甲までかくす ソフトケース

1 乾電池を入れます。

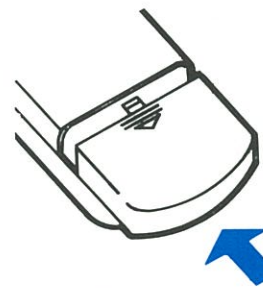
1 本体裏の電池カバーを押しながら矢印の方向にはずします。



2 アルカリ単4形乾電池を⊕⊖の表示に合わせて入れます。



3 電池カバーを元のように閉めます。



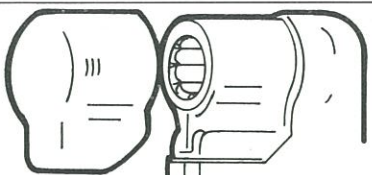
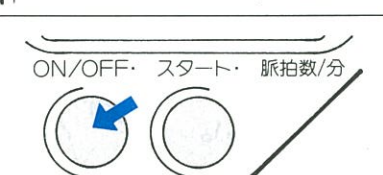
乾電池の寿命と交換について

- 必ずアルカリ乾電池をご使用ください。
- アルカリ乾電池(単4・2本)で約180回(室温22℃1日1回、170mmHg加圧の場合)測定できます。
- 付属の乾電池はモニター用ですので、180回以内に電池寿命が切れることがあります。
- 測定中に電池交換マーク「」が点灯したら、2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。

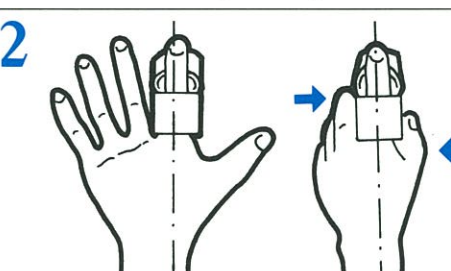
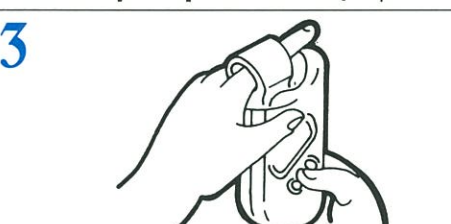
乾電池使用上の注意

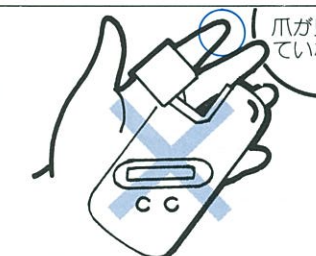
- 乾電池を長時間入れたままにしますと液もれが起こり本体を痛めますので長時間使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- 使いきった乾電池はすぐに新しいものと交換しましょう。

2 指カフを測定位置に開け電源を入れます。

1 	カフカバーをはずします。
2 収納位置 → 測定位置 	指カフを測定位置まで開きます。 ※指カフに無理な力を加えないでください。
3 ON/OFF・スタート・脈拍数/分 	電源スイッチ（ON/OFF）を押します。
4 初期表示 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	表示部がすべて点灯します。 （これは表示器の点検をするために約1秒間点灯します。）
5 排気中表示 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	初期表示が消えたあと、排気中マーク「↓」が点滅しますので「↓」マークが消えるまでしばらくお待ちください。
6 準備完了 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	測定準備ができればブザーが「ピッピッピッ」と鳴り、準備完了マーク「♡」が表示されます。

3 指カフに左手人差指を入れます。

1  左手	指血圧は左手人差指のつけねで測ります。 まず右手で本体をささえます。 左手人差指をまっすぐにのばし、指カフの中心へ指のつけねまでしっかりと入れてください。
2 	指の根元までしっかりと入れ、残りの指で本体を軽く持ちます。 ※左の図のように握った時、人差指の爪が真上に来るようにします。
3 	右手で本体の下部をささえるように持ち、左手は力をぬきゆったりとしてください。とくに測定する左手人差指には力が入らないようにします。

ポイント① 指の根元までしっかりと入れられる  正しい入れ方	ポイント② 人差指の爪が真横に見える  指が根元まで入っていない	ポイント③ 爪が見えていない  爪が真横に見えない
---	---	--

4 指カフを心臓の高さに合わせ、正しい測定姿勢をとります。

①椅子を前にひき、腰を伸ばして姿勢よくすわります。又は正座します。

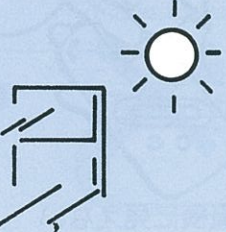
②深呼吸を4～5回し、肩と指の力を抜いて、全身をリラックスさせます。特に正座する場合は腹圧に注意します。

●図のようにテーブルの上に置き、肩の力を抜きます。



測定場所の明るさについて。

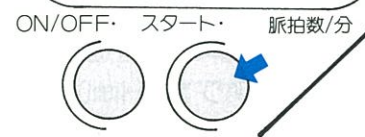
光で血圧を測定しているため、明るい場所では測定が困難な場合があります。

場 所	照度の目安	測定の仕方
室 内	蛍光灯下 (2000ルクス程度)	通常の測定をしてください。
室外及び窓の近く 	晴 天 (2万ルクス以上)	必ずソフトケースを本体にかぶせてください。
	晴天の窓際 うす曇り空 曇 り 空 (5000ルクス以上)	測定できないときは本体にソフトケースをかぶせてください。 (P13参照)



5 測定を始めます。

1



スタートスイッチを押します。自動的に約170mmHgまで圧力が上昇し、ポンプは自動的に停止します。加圧が不足の時は自動的に再加圧します。

再加圧するとき ...12ページをご覧ください。

**230mmHg以上の加圧が必要な場合
(最高血圧が約200mmHg以上)**

...12ページをご覧ください。

2

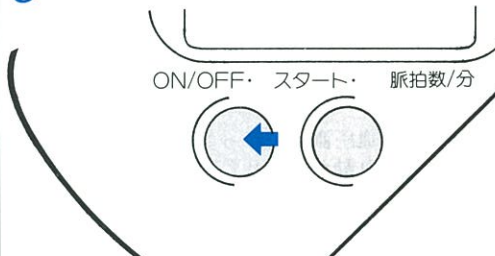


加圧がおわると自動的に排気し、測定に移ります。圧力が徐々に下がり脈拍が検出されると、ブザー音が「ピーツ」「ピーツ」「ピーツ」「ピーツ」と鳴り「♥」が点滅を始めます。

※排気中に血圧測定を行っているので、指に力を入れたり動かしたりしないでください。

※測定中に無理に指を抜かないでください。指カフがやぶれることがあります。

6 測定がおわり、血圧値・脈拍数が表示されます。

1 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  測定終了 脈拍数/分 最低血圧が決定したあと、最高・最低血圧値を同時に表示します。	測定終了を知らせるブザーが「ピー」と長く鳴り、排気中マーク「↓」が点灯し、急速に排気されます。
2 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  血圧表示 (約3.5秒間) 脈拍数/分 ↑ ↓ 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg 脈拍数表示 (約2秒間)  脈拍数/分	ゴム袋内の空気が完全になると、「♥」マークが表示されます。このあと、血圧値と脈拍数が交互に表示されます。
3  ON/OFF スタート 脈拍数/分	これで血圧測定が終了しました。指を抜いても測定結果は保持されます。連続して測定する場合は電源を切らずに再度スタートスイッチを押してください。また測定を終了する場合は、再度電源スイッチを押して電源を切ってください。 ※万一、切り忘れても約2分間で自動的に電源が切れます。

7 こんな時は再加圧します。

血圧測定する際は最高血圧より30～40mmHg高い値まで加圧する必要があります。

最高血圧が約140mmHg以上の人は一且170mmHgまで加圧し、測定開始後約200mmHgまで自動的に再加圧します。

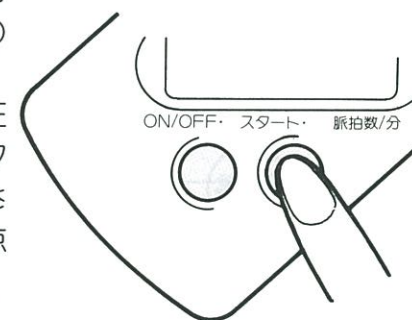
最高血圧が約170mmHg以上の人200mmHgまで再加圧し、測定開始後約230mmHgまで自動的に再々加圧します。



※最高血圧値が約200mmHg以上の人の場合

最高血圧値が約200mmHgを越える場合には自動加圧(再加圧、再々加圧)では十分に加圧できません。

この時は予想される自分の最高血圧値より約30～40mmHg高い値までスタートスイッチを押してつづけてください。スタートスイッチを離れた時点で加圧は停止し、測定に移ります。



8 エラー表示がでたときは。

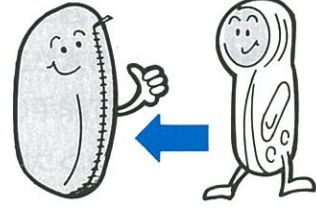
エラー表示マーク	原因	対処の仕方
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	① 外乱光（カメラのフラッシュ・直射日光など）が入った。 ② 測定中に指を動かした。 ③ 最高血圧が200mmHgを越えていたため加圧が足りなかった。 ④ 脈を検出できなかった。 ⑤ 脈拍が測定範囲を越えている。	「♡」マークを確認したのち、再び測定してください。 ③の場合はスタートスイッチを押し続けることにより前回より、高い値まで加圧してください。（12ページ参照）
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	⑥ 指を入れずにスタートスイッチを押した。 ⑦ 周囲の光量が多すぎる。	指を入れて測定してください。（8ページ参照） ソフトケースを本体にかぶせて測定してください。（5ページ参照）
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	加圧が最高血圧の測定に不十分だった。	自動的に約30mmHg設定値より高くなるまで再加圧されます。この時最高血圧が200mmHgを越えているときは、うっ血を防ぐため「E」を表示して急速排気します。 ⑤に相当します。）
最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg  脈拍数/分	乾電池が消耗している。	新しい乾電池と交換してください。（6ページ参照）

9 お手入れと保管のしかた。

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。 センサ表面や指カフの内側はやわらかいゴムになっています。破れないよう慎重に扱ってください。
	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。
 光センサー	ゴム袋内のセンサ表面（3つの四角い窓）が汚れると光が通過せず測定できなくなることがあります。通常の使用ではお手入れの必要はありませんが極端に汚れた時は綿棒などで軽くふき取ってください。この時、力を加えずに内部のセンサをこわしたり、ゴムを破いたりしないように十分注意してください。

保 管

付属の収納ケースに本体を保管してください。 	直射日光、高温、多湿、ホコリの多いところに保管しないでください。 
--	---



〈注意〉上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

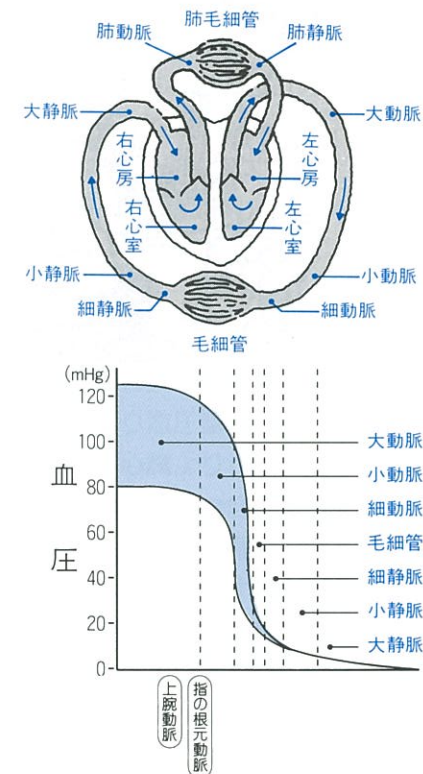
血圧とは

心臓は絶えず収縮と拡張を繰り返し、まるでポンプのように血圧を全身に送り出しています。血圧とは、心臓の収縮により作り出される圧力であり、血液の流れによって血管が内部から押される圧力を言います。心臓の収縮期にはその圧力が最も高く、これを「最高血圧」、拡張期には最も低く、これを「最低血圧」と呼んでいます。



血液の循環と血圧

通常、心臓が血液を体内へ送り出す圧力は120mmHg程度ですが、体内を流れた後、心臓にもどったところではほとんど0に近くなります。この圧力差により血液は体内を循環するのです。



この過程で、血液の流れにそって血圧値は徐々に低下してゆきます。しかしこの変化が大きいのは、細動脈のところでその手前である上腕動脈血圧は心臓から出たところである大動脈の血圧と余り差がありません。

指の血圧と上腕の血圧について

血圧を測る場合は一般的に上腕動脈の血圧値を測定するわけですが、指の動脈血管は上腕と動脈につながっているため、安静時にはその血圧値は上腕血圧に近く上腕血圧の変化をよく反映します。しかし、血液循環に障害がある場合などでは上腕と指の血圧値とに大きな差が見られることもあります。健康な人でも多少差のある場合があります。差が大きい場合、深呼吸をして、落ちついた状態で何回か測ってみてください。専門医と相談しながら上腕血圧値とあわせて健康管理にお役立てください。



Q. 左手人差指以外の指でも測れますか？



A. 必ず、左手人差指で、測定してください。指カフは、左手人差指に合うサイズでつくられています。

※ 指先が冷えている場合は、少し温めてから測定してください。

Q. どんな姿勢で測定すればよいのですか？



A. 左手人差指のつけ根に指カフをセットし、必ず椅子に腰掛けるか正座し、姿勢を正しくします。

指カフが心臓と同じ高さになるように保ち、右手で血圧計の本体を支えて測定してください。

深呼吸を5～6回するなど、リラックスした状態で測定してください。

Q. 指の高さで測定値は変わるものなのでしょうか？



A. はい、変化します。指の位置が心臓の高さと異なる場合、血液自体の重さにより血圧値がかわります。その値は、心臓より10cm高くなるごとに約8mmHgずつ低くなります。逆に10cm低くすると測定値は約8mmHgずつ高くなります。ただし、血圧値は測定姿勢により影響されるので必ずしもこの値どおりに変化するわけではありません。

Q. 電池の寿命はどれくらいですか？



A. アルカリ乾電池の場合、約180回使えます。(室温22℃1日2回、170mmHg加圧の場合) またマンガン電池の場合は約80回使えます。ただし、血圧の非常に高い方や低い方、あるいは指の細い人では測定に時間がかかるため、これより早く電池がなくなることがあります。

Q. 屋外での測定はできますか？



A. 指の血圧を検出するのに光センサを使っていますので、強い光のもとでは正確な測定ができません。付属のソフトケースで血圧計をおおい光をさえぎって測定してください。

Q. 寝た姿勢で測定してもよいですか？



Q. オムロン指式血圧計を使って運動中の脈拍を測定することができますか？



A. かまいません。ただし、図のように指の高さが心臓の高さと同じになるようにしてください。指のつけ根に指カフをしっかり固定して測ってください。

A. 運動中の測定は困難です。運動中には大きく体が動くので、指を安定的に指カフに挿入しておくことがむずかしいためです。もし脈拍を測定したい場合は、いったん体の動きを止めてから測定を行えば正しく測定できます。ただし運動直後の場合、血液の循環が大きく動揺しているので指の血圧値は上腕血圧に比べ大きな差がでることもあります。血圧測定を目的として行なう場合は、運動直後20分以上安静にしてから測定してください。

Q. 指式血圧計について、より詳しく聞きたいのですか？



A. 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対応させていただいております。

お客様の疑問に、
オムロン健康相談室がお答えします。

全国どこからでも下記のフリーダイヤルへ

0120-30-6606
フリーダイヤル

ご使用中に異常が生じた場合は、まず次の点をお調べください。

こんなとき	点検するところ	直し方
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。	新しい乾電池と取り替えます。 (6ページ参照)
	乾電池の＋の向きがまちがっていませんか。	乾電池を正しく入れ直します。 (6ページ参照)
測定ができない。 または血圧値が異常に低く (高く)表示される。	指カフを心臓の高さに合わせていますか。	正しい高さで測定します。 (9ページ参照)
	指が根元まできちんと入っていますか。	正しく指を入れます。 (8ページ参照)
	手の平をべったりとつけて握りしめていませんか。	本体を正しく持ちます。 (8ページ参照)
	測定中におしゃべりをしたり、手を動かしたりしていませんか。	静かにして測定します。 (5ページ参照)
	太陽光の下で測定していませんか。	屋内で測定します。 ソフトケースを本体に被せて測定します。 (9ページ参照)
最高血圧が150mmHg以下なのに何回でも再加圧する。	加圧中に手を動かしていませんか。	加圧中でも手を動かしたりしないで静かに測定します。 (5ページ参照)
上腕で測った値と異なる。	指の血圧は上腕血圧をよく反映しますが、つねに完全に一致するものではありません。 (2・17ページおよび小冊子参照)	
測るたびに血圧値が違う。 または血圧値が異常に低く (高く)表示される。	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ています。 (1ページ参照)	

※ 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上げ販売店へご相談ください。
※ 極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、お買上げの販売店へご相談ください。

名 称	オムロンデジタル自動血圧計	圧力検出	半導体圧力センサー
形 式	HEM-803F	電 源	単4乾電池2本(アルカリLR03)
表示方式	デジタル表示方式	電池寿命	アルカリ乾電池使用で約180回 (1日1回使用、室温22℃・170mmHg 加圧の場合)
測定方式	光電容積振動法		
測定範囲	圧力/0～280mmHg	使用 温湿度	+10～+40℃ 30～85%RH
	脈拍数/40～200拍/分	保存 温湿度	－10～+60℃・30～95%RH
精 度	圧力/±4mmHg以内 脈拍/読み取り数値の±5%以内	本体重量	約220g(電池を含む)
加 圧	ポンプによる自動加圧方式	外形寸法	幅66×高さ143×奥行き45mm
減 圧	自動減圧方式	付 属 品	指ゲージ(個装箱に付属) 収納ケース・アルカリ単4乾電池2本 取扱説明書(品質保証書つき)
排 気	自動急速排気		
医療用具承認番号 1B第903号			

※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。

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			90-01⑥
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	
仙台支店	〒980 仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル2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	
東京事業所	〒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	
東京第二テクノセンタ	〒103 東京都中央区日本橋本町1-4-12 日本橋セントラルビルディング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 名古屋市中区丸ノ内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 金沢市広岡1丁目3番34号	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	
大阪事業所	〒530 大阪府北区堂島浜2丁目1番9号 古河大阪ビル西館	TEL 06(348)1814	
神戸テクノセンタ	〒650 神戸市中央区中山手通3-4-8 大東ビル5階	TEL 078(332)5531	
広島支店	〒730 広島市中区熾町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。