

オムロン デジタル 自動血圧計 HEM-806F

取扱説明書

- このたびはオムロンデジタル自動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す。
- この商品を安全に正しく使用していただくためにお使いになる前にこの取扱説明書の「安全上のご注意」をお読みになり十分に理解してください。
- お読みになったあとは、いつもお手元においてご使用ください。
- 保証書を兼ねていますので、紛失しないようにしてください。



もくじ

安全上のご注意	1～3	エラー表示が出たときは	14
ご使用前に知っておいていただきたい大切なことがら	4・5	測定時に気をつけていただきたいことがら	15
各部のなまえ	6	お手入れと保管	16
指の血圧を正しく測定するために	7	血圧Q&A	17・18
ご使用にあたっての準備		オムロン健康相談室	18
1. 乾電池を入れます。	8	指の血圧豆知識	19・20
2. 指カフに左手人差し指を入れます。	9	おかしいな?と思ったら	21
3. 指カフを心臓の高さ(乳頭の位置)に 合わせ、正しい測定姿勢をとります。	9	仕様/修理サービスネットワーク	22
測り方	10～13	血圧チェックシート	23～26
		保証規定/品質保証書	うら表紙

安全上のご注意

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々への危害や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	内 容
 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



○記号は禁止(してはいけないこと)を示します。
具体的な注意内容は、○の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は“分解禁止”を示します。



●記号は強制(必ず守ること)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。

⚠ 注意

測定結果の自己判断、治療は危険ですので医師の指導にしたがってください。

- 自己判断は、病気が悪化することがあります。高血圧症、糖尿病、腎臓病、動脈硬化、末梢血管障害などがある方の場合、指の血圧値と上腕血圧値に大きな差が出る事があります。



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。



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。

血圧計の本体や指カフは、分解や改造をしないでください。

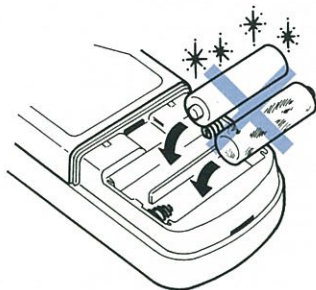
- 正しい測定ができなくなります。



お願い

乾電池の液もれが起こり本体を痛めることがありますので以下の点に気を付けてください。

- 長期間（3ヶ月以上）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てください。
- 古い電池と新しい電池は、混ぜて使わないでください。
- 電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。



指カフに先の尖ったものを当てないでください。指カフが破れる恐れがあります。



指カフに指を入れずに、スタートスイッチを押さないでください。



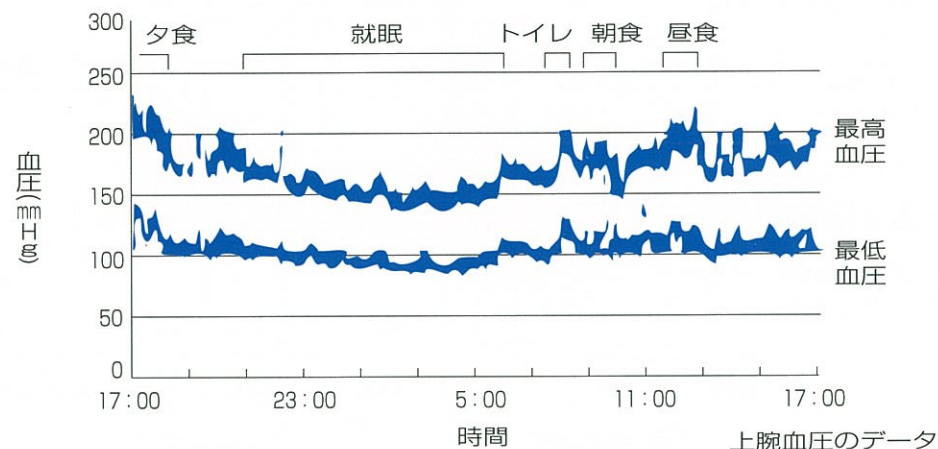
本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。



1 病院での血圧値は家庭での血圧値に比べ、高く出る傾向があります。

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

1日の中で、10秒おきに測ってもこんなに変動します。（直接法）



横浜市立大学医学部第二内科 板久保 修先生ご提供

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。



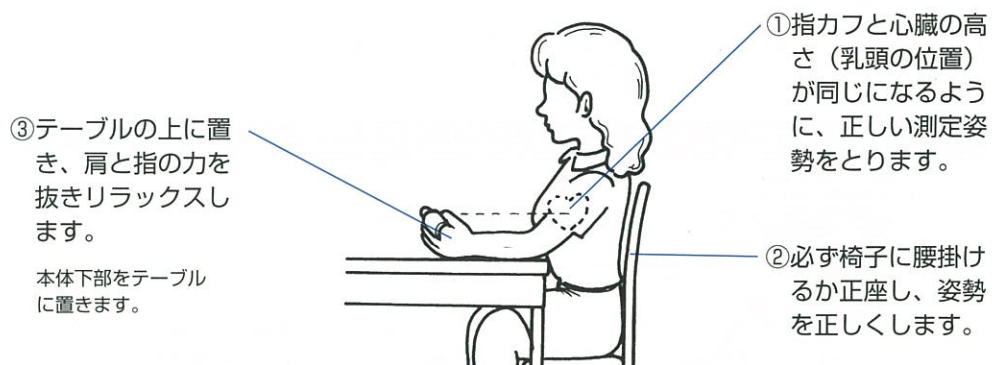
血圧の変動する要因

- 呼吸 ●運動 ●精神の緊張 ●考えごと ●環境や温度の変化など
- 食事 ●排尿、排便 ●会話 ●入浴 ●飲酒 ●喫煙など

血圧はこ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。



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。

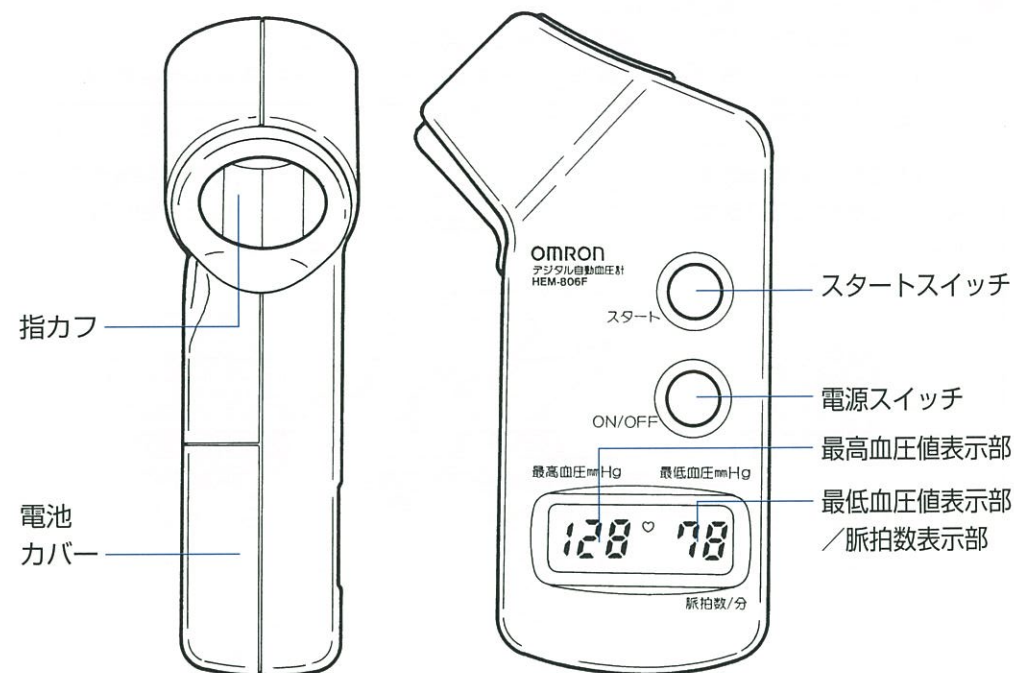
そして測定のたびに一喜一憂することなく、記録した血圧データの判断は医師の指導に基づき、健康管理に役立てましょう。

4 指の血圧は上腕の血圧と同じではありません。



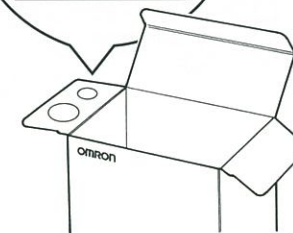
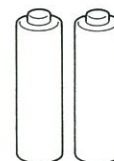
指での血圧測定は、通常の上腕で血圧測定する場合と測定部位が異なりますので、その値は少し異なります。多くの場合、健康な方ではその差は最高・最低血圧とも±10mmHg程度です。

本体



付属品

単三形
マンガン乾電池
(SUM-3) (2本)



ソフトケース

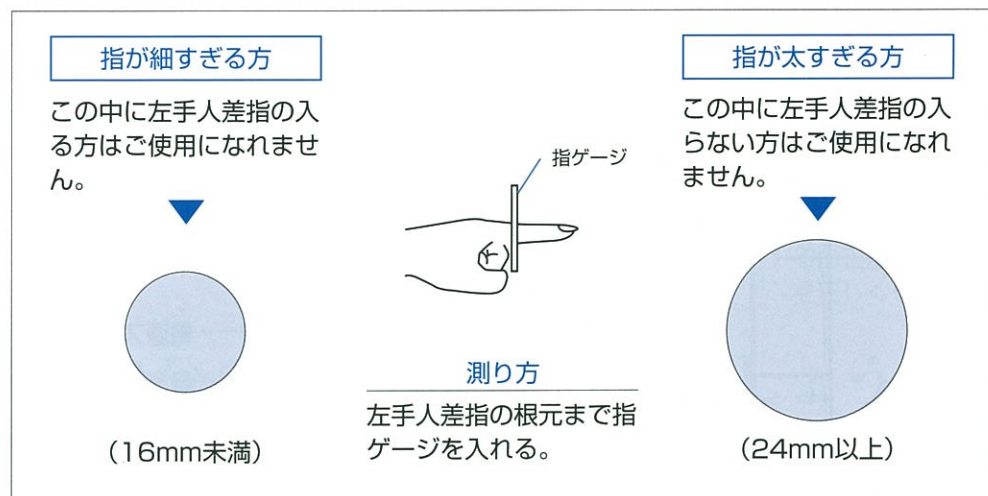


指の血圧を正しく測定するために

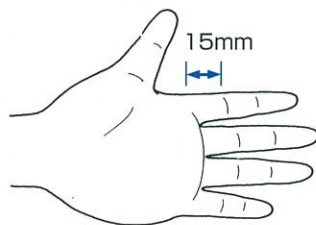
次のような方は正しく測定できません。

- 指径が16～24mmの範囲以外の人

個装箱に付属のゲージで左手人差指の指径を確認してください。



- 左手人差指の基部の長さが15mm以下の方。



- 指先が冷えているときは、温めてから測定してください。



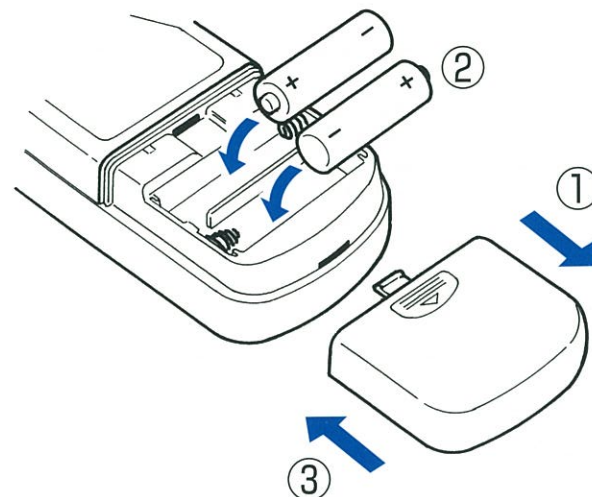
ご使用にあたっての準備

1 乾電池を入れます。

- 1 電池カバーをはずします。

- 2 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



乾電池の寿命と交換について

- 高性能マンガン乾電池（単三形×2本）で約300回測定できます。（室温22℃、1日2回180mmHg血圧の場合）
- 付属の乾電池はモニター用ですので、300回以内に電池寿命が切れることがあります。
- 測定中に電池交換マーク「」が点滅したら、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。

2 指カフに左手人差指を入れます。

- ①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左手のひらに軽くのせる形にしてください。
- ※そのとき、左手中指は本体側面のみぞにそわせます。
- ③右手で本体をさえます。

3 指カフを心臓の高さ(乳頭の位置)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測定前に深呼吸を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前かがみにならないように注意してください。



- ③図のようにテーブルの上に置き、肩の力を抜きます。

1 電源を入れます。

電源スイッチ (ON/OFF) を押してください。

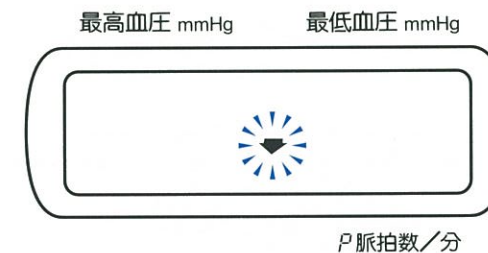
●次の順に表示されます。



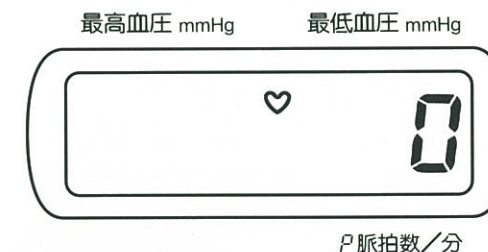
初期表示



排気中表示

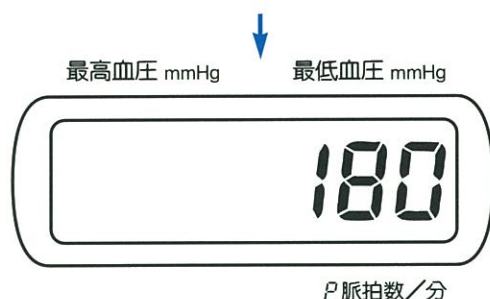
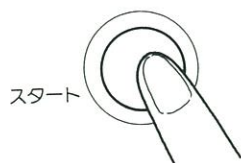


「♥」マークが表示されれば準備完了です。



2 スタートスイッチを押してすぐ離します。

約180mmHgまで圧力が上昇するとポンプは自動的に停止します。



最高血圧が、150mmHg以上と予想される方は、P12・P13をご参照ください。

3 測定します。

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「♥」が点滅を始めます。

※このとき、指に力を入れたり動かしたりしないようにしてください。

表示数直下降



測定中



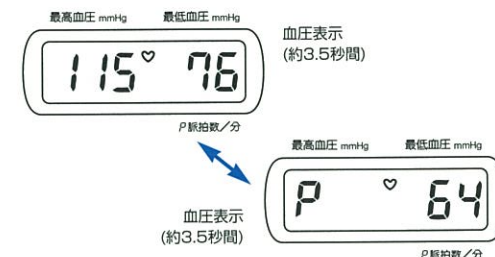
4 測定がおわり、血圧値・脈拍数が表示されます。

測定がおわると、急速に排気されます。このあと、血圧値と脈拍数が交互に表示されます。

連続測定する時は電源を切らずに、スタートボタンを再度押してください。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。

※測定できない、または血圧値が異常に低く（高く）表示される時はP21をご参照ください。



5 最高血圧が150～200mmHgと予想される方。

1 スタートスイッチを押し続けます。

2 約230mmHgで加圧が停止します。そこで指を離してください。

3 以降の操作はP11・12の3、4項と同様におこなってください。



6 最高血圧が200mmHg以上と予想される方。

1 スタートスイッチを押し続けます。



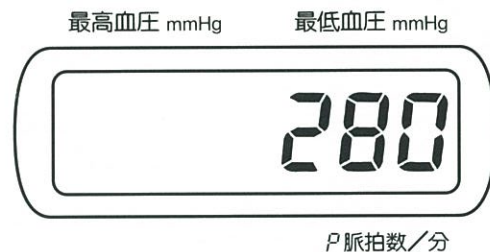
2 いったん約230mmHgで加圧が停止します。スタートスイッチから一度指を離してください。



3 すぐにスタートスイッチを押し直してください。



4 約280mmHgで加圧が停止します。そこで、指を離します。



5 以降の操作はP11・P12の3・4項と同様に行ってください。

エラー表示マーク	原因	対処の仕方
	必要以上にスタートスイッチを押し続けるなど、300mmHg以上加圧した。 測定中に指を大きく動かしたり、話をした。	「♡」マークを確認したのち、静かに測定しなおしてください。
	指先が冷えている。	指先をあたたためて静かに測定しなおしてください。
	加圧が最高血圧の測定に不十分だった。	P11.P12に従って、スタートスイッチを押し続けて測定してください。
	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。(P8参照)

測定時に気をつけていただきたいことから

●緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しませんが、リラックスした状態で測りましょう。



●夕食後に測定する場合は、入浴、飲酒をしないときに測りましょう。



●コーヒー・紅茶を飲んだり喫煙した直後は、血圧が高めに出ます。



●寝たまま測定する場合：座った姿勢が基本ですが、横にやって測る場合には、人によって血圧値が変わることがありますのでご注意ください。



●測定中はおしゃべりをしたり、手を動かしたりしないでください。



●睡眠不足や便秘のとき、心配ごとや、イライラがあるとき、また軽い運動や食事によっても血圧は高くなります。



●尿意があると血圧が高まるので、排尿をすませ数分後に測りましょう。



●血圧を測る前に5～6回深呼吸をすると、血圧値が安定します。



●長時間にわたって繰り返し測定を行わないでください。



●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。



●食後1時間後のゆったりした気分になれるときに測定の好機です。



●寒さは血圧を上昇させるので、室温は20℃前後に保って測りましょう。



●腹圧をかけないようにします。背中を丸めたり(例えば、応接間などの低いテーブルでの測定)、椅子で足を組んだ姿勢、畳であぐらをかいた姿勢での測定は、腹圧がかかり、血圧は高く出る傾向にあります。本来の血圧とは言えません。



●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。



お手入れと保管

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。

指力フやその周辺はやわらかい材質でできています。破れたり、痛まないよう慎重に扱ってください。

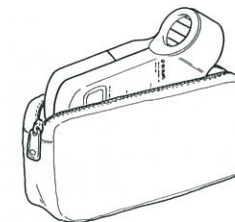


ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。



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、腐食性ガスなどの多いところや水のかかる所に保管しないでください。



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 指の高さで測定値は変わるものなのですか？



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、血圧値が変わります。その値は、心臓より10cm高くなるごとに測定値は約8mmHgずつ低くなります。逆に10cm低くなるごとに測定値は約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 家庭での血圧管理とは、ナンですか？



A 変動しているあなたの血圧が、一日のうちで、高いときはどのくらいか、低いときはどのくらいか。また、どんなときに高くなるのか、どんなときに低くなるのか。こうした傾向をつかむことが、医師の診断に大変役立つことになるのです。日頃から血圧の記録をとり、同時に気候の変化や生活の中の変化、心配事、薬の服用などを記録しておきましょう。

Q 寝た姿勢で測定してもよいのですか？



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。

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 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 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があります。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、よりくわしく聞きたいのですが？

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く対応させていただきます。

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

フリーダイヤル

0120-30-6606

むろん オムロン

受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)

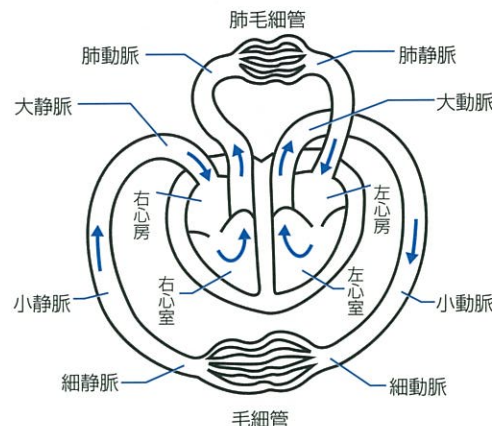
ダイヤルは正確に

※商品の故障および修理の依頼につきましては、オムロンフィールドエンジニアリング(株)にお問い合わせください。



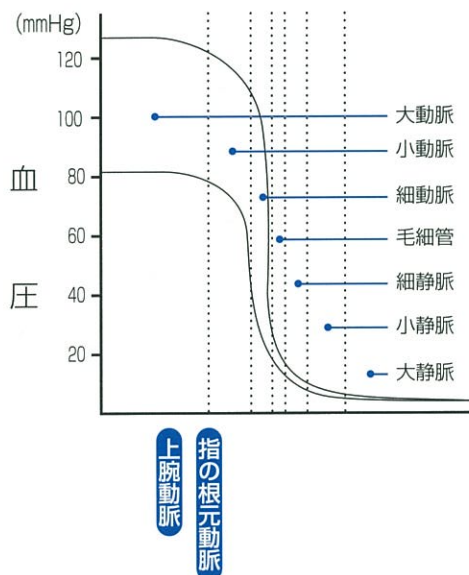
血圧とは

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の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、落ち着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。



※指の血圧計と、上腕血圧計の両方をお持ちの時は、右図の様な方法で、指と上腕の血圧の同時測定をして、指の血圧値と上腕の血圧値の差を確認することができます。

〈同時測定の方法〉

1. 右腕に上腕血圧計の腕帯を巻きます。
(この時①ゴム管はひじの下側②マーク布は右腕のひじ関節の内側に来るようにしてください。)
2. 左手人差し指にHEM-806Fをいれます。
3. 誰か他の人に上腕血圧計とHEM-806Fのスタートスイッチを同時に押してもらい測定結果を確認してください。



おかしいな？と思ったら

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	直しかた
電源スイッチを押し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。 (8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てください。 (8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	手首カフを心臓の高さに保っていますか。	正しい姿勢で測定してください。 (5ページ参照)
	手首カフがきちんと巻けていますか。	正しく指を入れます。 (7ページ参照)
	手のひらに力がいっていませんか。	本体を正しく持ちます。 (9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。	静かにして測定してください。 (15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。(5ページ参照)	
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。深呼吸等をして落ち着いてから測り直してください。 (4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らずお買い上げの販売店へご相談ください。
※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。
このような場合にも、オムロン健康相談室へご相談ください。

仕様／修理サービスネットワーク

名 称	オムロンデジタル自動血圧計	電 源	単3形乾電池2本(SUM-3)
形 式	HEM-806F	電池寿命	高性能マンガン乾電池使用で約300回 (室温22℃1日2回180mmHg加圧の場合)
表示方式	デジタル表示方式	使用温湿度	+10～+40℃・30～85%RH
測定方式	オシロメトリック法	保存温湿度	-20～+60℃・10～95%RH
測定範囲	圧力／±0～280mmHg 脈拍数／40～200拍毎分	本体質量	約220g (電池を含む)
精 度	圧力／±4mmHg以内 脈拍数／読み取り数値の±5%以内	外形寸法	幅87×高さ146×厚み43mm
加 圧	ポンプによる自動加圧方式	付 属 品	指ゲージ (個装箱に付属) 収納ケース・高性能マンガン乾電池 取扱説明書 (品質保証書つき)
減 圧	自動減圧方式	電撃保護	内部電源機器B形
排 気	自動急速排気	医療用具承認番号	5B第883号
圧力検出	静電容量式圧力センサー		

※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。

修理の問い合わせは

お買い上げの販売店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までお問い合わせください。品質保証書の記載内容により修理をさせていただきます。

北海道地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング北海道(株) 〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階	TEL011(281)5121
東北地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 仙台支店 〒980 仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル3階	TEL022(261)7054
関東地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 東京支店 〒150 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階	TEL03(3448)8104
	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 東京第2支店 〒101 千代田区神田紺屋町8番地 アセンド神田紺屋町ビル7階	TEL03(5296)1760
	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 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	TEL048(833)7911
	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 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	TEL045(312)1923
東海地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 名古屋支店 〒460 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階	TEL052(962)3281
	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 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	TEL054(254)3718
北陸地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 金沢支店 〒920 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階	TEL0762(61)5467
関西地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 大阪第1支店 〒530 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階	TEL06(348)1814
	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 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	TEL075(255)4171
	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 神戸テクノセンタ 〒651 神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル9階	TEL078(242)8268
中四国地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング(株) 広島支店 〒730 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階	TEL082(227)1573
九州地区の方	オムロンフィールドエンジニアリング九州(株) 〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多信成ビル3階	TEL092(451)6748
	オムロンフィールドエンジニアリング九州(株) 鹿児島支店 〒890 鹿児島市鶴池新町5-6 鹿児島県プロパティガス会館4階	TEL0992(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。

血圧チェックシート

氏名	年齢	歳
	職業	
平成	年	

日 付 月／日													
測 定 時 間													
血 圧 値 (mmHg)	250												
	200												
	150												
	100												
	50												
脈拍数 拍／分													
体 重 (kg)													
薬 名 (回数)													
生 活 状 況 身 体 状 況 × 毛													

●記入例

[illegible]

血圧チェックシート

氏名	年齢	歳
	職業	
平成	年	

日付月/日													
測定時間													
血圧値 (mmHg)	250												
	200												
	150												
	100												
	50												
脈拍数 拍/分													
体重 (kg)													
薬名 (回数)													
生活状況 身体状況 × 毛													

●記入例

[illegible]