

オムロン **デジタル** 自動血圧計

HEM-808F

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	5. 測定場所の明るさについて	11
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	測り方	12
各部のなまえ	6	エラー表示が出たときは	13
指の血圧を正しく測定するために	7	測定時のご注意	14・15
ご使用にあたっての準備		故障を防ぐために	16
1. 乾電池を入れます。	8	血圧Q&A/オムロン健康相談室	17・18
2. 開閉部を開き、電源を入れます。	9	指の血圧豆知識	19・20
3. 指カフに左手人差指を入れます。	10	おかしいな?と思ったら	21
4. 血圧計本体を、右胸に軽く押しあて 人差し指を心臓の高さ(乳頭の位置)に合わせ、 右手で軽くささえます。	10	仕様/修理サービスネットワーク	22
		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いただき、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
	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。
- 糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと、末梢循環障害を起こすことがあります。このような方の場合、指と上腕の血圧値に大きな差がみられることがあります。



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。



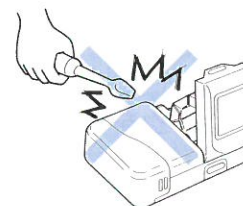
血圧測定以外の目的で使用しないでください。

- 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。

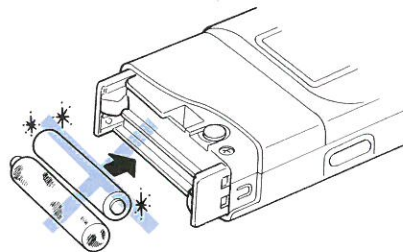
- 正しい測定ができなくなります。



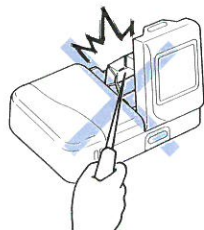
お願い

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つけてください。

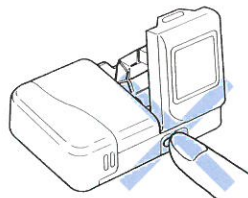
- 長期間（3か月以上）使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- 使いきった乾電池はすぐに新しいものと交換してください。
- 古い電池と新しい電池は、混ぜて使わないでください。
- 電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。



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、加圧/停止スイッチを押さないでください。



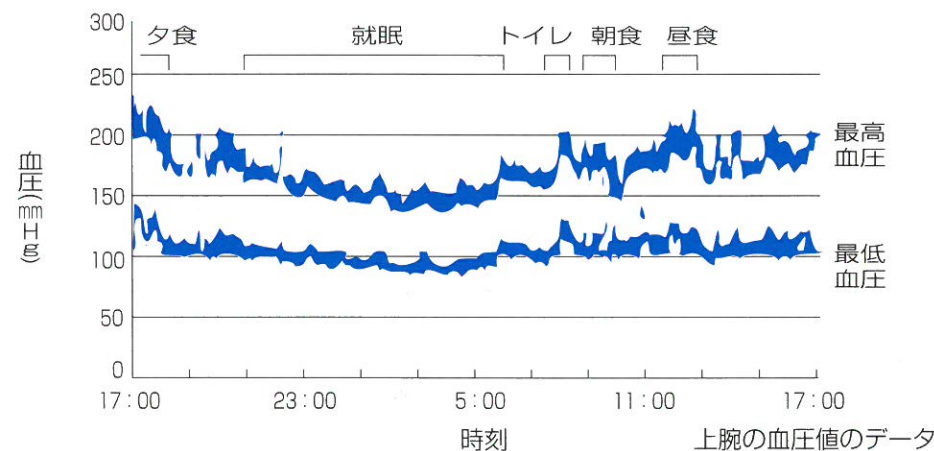
本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。



1 家庭での血圧値は病院での血圧値に比べ、低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ときでも、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

血圧は家庭で測ると病院で測るより25～30mmHg低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。



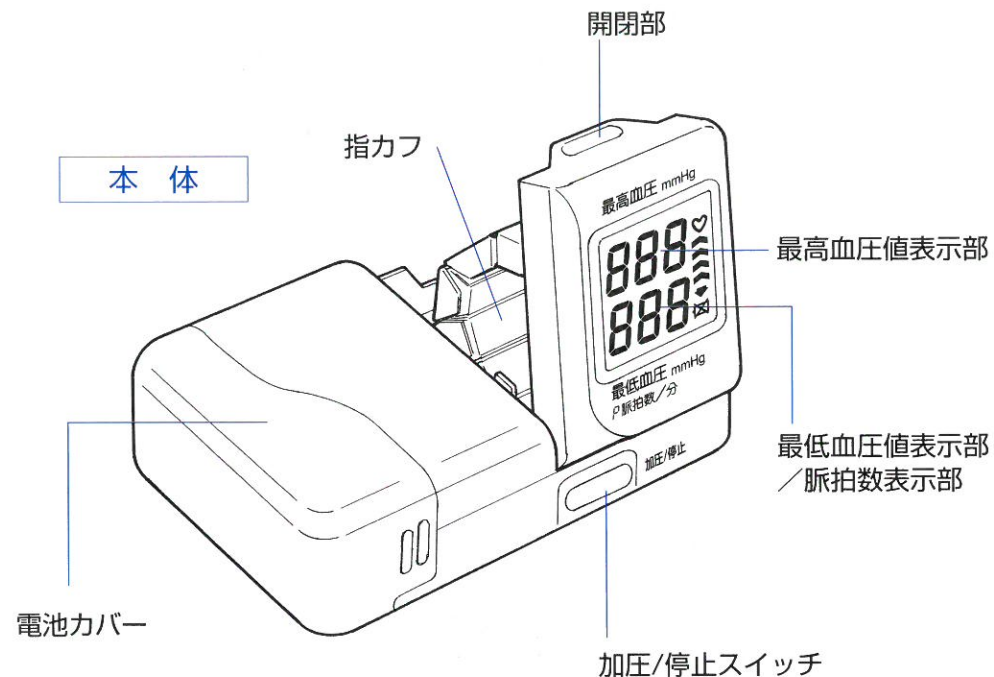
つねに変動している血圧の傾向を知るためには、家庭で毎日同時に血圧測定して記録し、ご自分の血圧傾向を知ることが大切です。

そして測定のたびに一喜一憂することなく、記録した血圧値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。

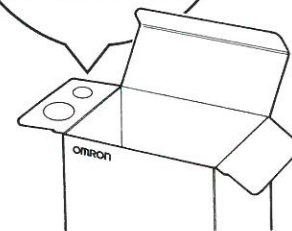
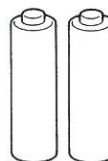


指での血圧測定は、通常の上腕で血圧測定する場合と測定部位が異なりますので、その値は少し異なります。多くの場合、健康な方ではその差は最高・最低血圧とも±10mmHg程度です。

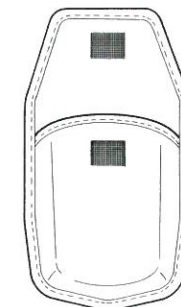


付属品

単4形
アルカリ乾電池
(LR03) (2本)



ソフトケース

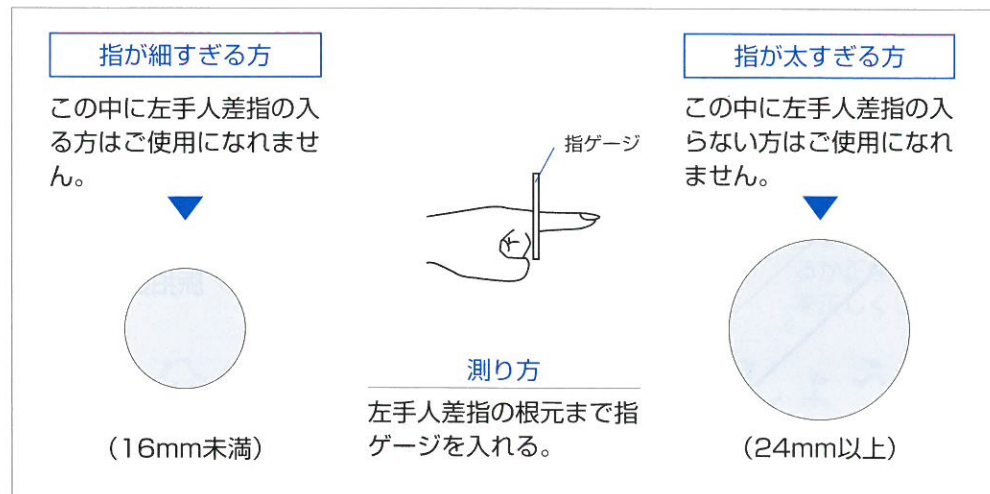


指の血圧を正しく測定するために

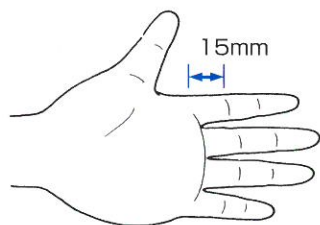
次のような方は正しく測定できません。

- 指の直径が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。



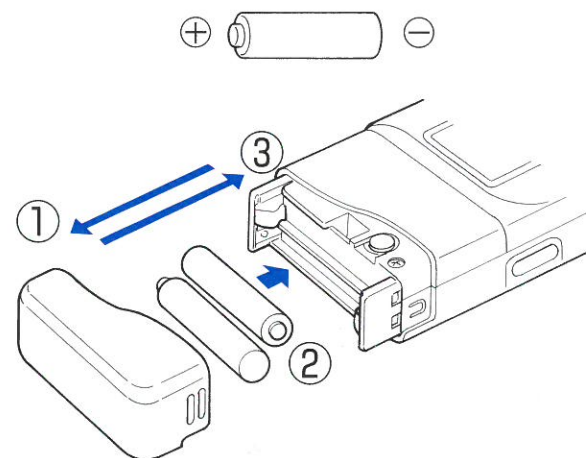
- 指先が冷えているときは、温めてから測定してください。



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 $\oplus$ $\ominus$ の表示に合わせて入れます。
- 3 電池カバーを元のよう閉めます。



乾電池の寿命と交換について

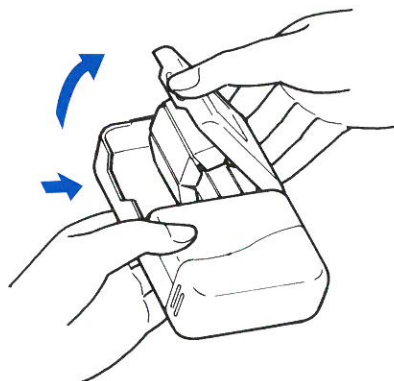
- 高性能アルカリ乾電池(単4形×2本)で約120回測定できます。(室温22℃、1日2回140mmHg加圧の場合)
- 電池寿命は周囲温度により異なります。冬場など低温時は、常温時に比べ短くなります。
- 付属の乾電池はモニター用ですので、120回以内に電池寿命が切れることがあります。
- 測定中に電池交換マーク「」が点滅した時、もしくは加圧・停止スイッチを押しても加圧しない時は、2本同時に新しい乾電池(同じ種類のもの)と交換してください。
- 単4乾電池の特性により連続測定した場合電池寿命は短くなります。

ご使用にあたっての準備

2 開閉部を開き、電源を入れます。

右図のように開閉部を押して開き電源を入れます。
(開閉部を開くと、自動的に電源が入ります。)

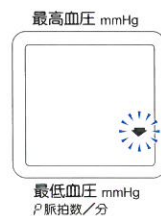
●次の順に表示されます。



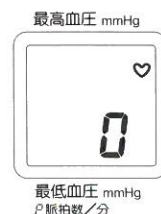
初期表示



排気中表示



「♡」マークが表示されれば準備完了です。



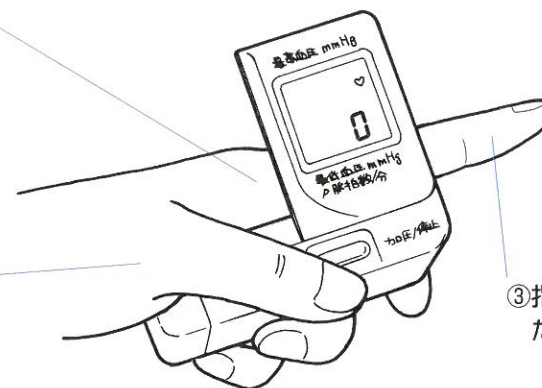
ご使用にあたっての準備

3 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、血圧計本体に沿わせて指のつけ根まで、しっかりと入れてください。

②左の手のひらで軽くにぎる形にします。

③指の力を抜いてください。



4 血圧計本体を、右胸に軽く押しあて人差し指を心臓の高さ(乳頭の位置)に合わせ、右手で軽くささえます。



①腰を伸ばして姿勢よくすわります。
または正座します。

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ます。

③図のような姿勢で肩の力を抜きます。

5 測定場所の明るさについて

光を用いて血圧を測定しているため、直射日光下など明るい場所では測定できない場合や、誤差が大きくなる場合があります。

場 所	照度の目安	測定のしかた
室 内 	蛍光灯下 (2000ルクス程度)	通常の測定をしてください。
窓の近く または室外 	晴天の窓際 うす曇り空 曇り空 (5000ルクス程度)	通常の測定をしてください。 (測定できないときは、 本体に直接光が当たらない ようにして測定してく ださい。)
	晴 天 (2万ルクス以上)	本体に光が直接当たらない ようにして測定してく ださい。

1 加圧/停止スイッチを押してすぐ離します。

徐々に加圧します。加圧中に測定しますので、加圧開始後は手や指を動かさないでください。

圧力が徐々に上がり脈拍が検出されると「♡」が点滅を始めます。

※測定経過表示について
 測定開始と同時に「▲」マークは4つ点灯し測定の経過とともに、1つずつ消灯し、測定終了と同時に全て消えます。血圧測定中の進行程度を知る目安としてご利用ください。



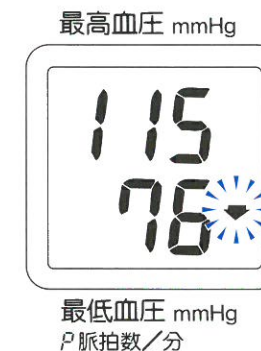
2 測定がおわり、血圧値・脈拍数が表示されます。

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。

連続測定する時はそのまま、加圧/停止スイッチを再度押してください。また測定を終了する場合は、指をぬいた後開閉部を閉めてください。電源も切れます。

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

※万一、切り忘れても約2分間で自動的に電源が切れます。再び電源を入れるためには、開閉部を閉めて再び開けるか、そのままの状態に加圧/停止スイッチを押してください。♡マークが表示されたら、再度加圧/停止スイッチを押してください。



エラー表示が出たときは

エラー表示マーク	原因	対処のしかた
 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg P 脈拍数/分	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。
	本体を胸などに強く押しあてた。	
 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg P 脈拍数/分	指カフに正しく指を入れていない。	正しい方法で指を入れてください。(P10参照)
	指先が冷えている。	指先をあたためて静かに測定しなおしてください。
	測定姿勢が正しくない。	正しい測定姿勢で測定しなおしてください。(P10参照)
 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg P 脈拍数/分	強い太陽光の下で測定した。	太陽を背にしたり本体を布などで覆っ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)

測定時のご注意

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



●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。



●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。



●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。



●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。



●腹圧をかけないようにします。背中をまるめるなど前かがみの姿勢での測定は、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。



●長時間にわたって繰り返し測定を行わないでください。



測定時のご注意

●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。



●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。



●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。



●測定中はしゃべりをしたり、指や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。



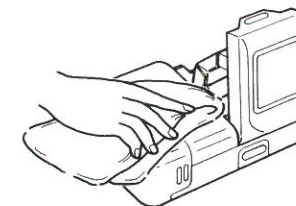
●温度が極端に低いところや高いところでは使用しないでください。



故障を防ぐために

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。

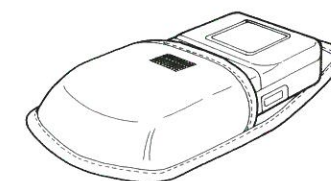


ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

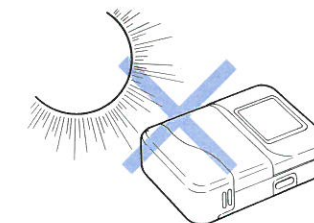


保管

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高くすると測定値は約8mmHg低くなります。逆に10cm低くすると測定値は約8mmHg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 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。運動中には大きくからだが動くので、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、いったんからだ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
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)

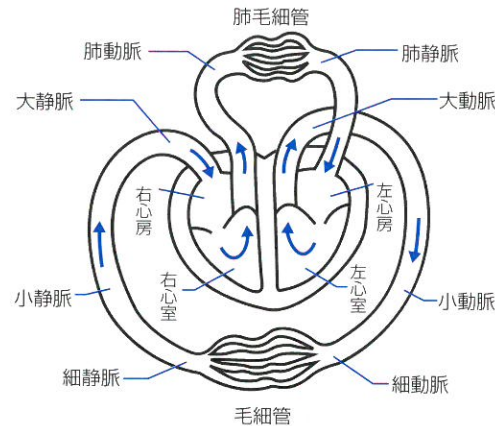
ダイヤルは正確に

※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。



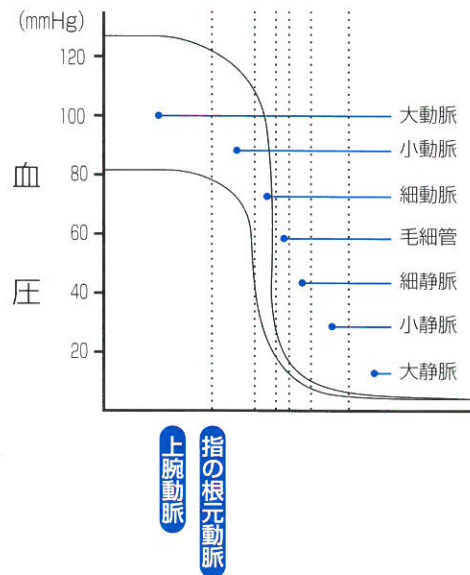
血圧とは

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比較的大きな血管で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。



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
開閉部を開け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ます。 (8ページ参照)
加圧・停止スイッチを押しても加圧できない。	乾電池が消耗していませんか。	新しい電池と取り替えます。 (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	指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ます。 (10ページ参照)
	指カフにきちんと指を挿入していますか。	正しく指を入れます。 (10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。 (10ページ参照)
	測定中におしゃべりをしたり、指を動かしたりしていませんか。 直射日光が指カフに当たっていませんか。	静かにして測定します。 (15ページ参照) 本体に光が直接当たらないように測定します。(11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。(20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。深呼吸などをして落ち着いてから測りなおしてください。 (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または18ページに記載のオムロン健康相談室へご相談ください。

※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

仕 様

名 称	オムロンデジタル自動血圧計
形 式	HEM-808F
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	光電容積振動法
測定範囲	圧力／0～280mmHg 脈拍数／40～200拍毎分
精 度	圧力／±4mmHg以内 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
圧力検出	半導体静電容量式圧力センサー
電 源	単4形乾電池2本(LR03)

※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。

電池寿命	高性能アルカリ乾電池使用で約120回 (室温22℃1日2回140mmHg加圧の場合)
使用温湿度	+10～+40℃・30～85%RH
保存温湿度	-20～+60℃・10～95%RH
本体質量	約130g (電池を含む)
外形寸法	幅60×高さ90×厚み27mm
付 属 品	指ゲージ (個装箱に付属) 収納ケース・高性能アルカリ乾電池 取扱説明書 (品質保証書つき)
電撃保護	内部電源機器B形
医療用具承認番号	7B第1059号

修理の問い合わせは

お買い上げの販売店または下記の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	オムロンフィールドエンジニアリング北海道(株)札幌支店 〒060-0003 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階	TEL011(281)5125
東北地区	オムロンフィールドエンジニアリング(株)仙台支店 〒980-0802 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	オムロンフィールドエンジニアリング(株)第2サービス部 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階 オムロンフィールドエンジニアリング(株)北関東支店 〒336-0007 浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階 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 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階	TEL03(3448)8104 TEL048(833)7911 TEL045(312)1923
東海地区	オムロンフィールドエンジニアリング(株)名古屋支店 〒460-0002 名古屋市中区丸ノ内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階 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 〒420-0859 静岡市栄町4-10 静岡米町ビル2階	TEL052(962)3268 TEL054(254)3718
北陸地区	オムロンフィールドエンジニアリング(株)金沢支店 〒920-0025 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階	TEL076(261)5467
関西地区	オムロンフィールドエンジニアリング(株)第2サービス部 〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階 オムロンフィールドエンジニアリング(株)京都支店 〒604-8141 京都市中京区錦薬師通高倉西1ル泉正寺町334 日昇ビル1階 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 〒651-0088 神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル9階	TEL06(6348)1814 TEL075(255)9909 TEL078(242)8268
中四国地区	オムロンフィールドエンジニアリング(株)広島支店 〒730-0016 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階	TEL082(227)1573
九州地区	オムロンフィールドエンジニアリング九州(株)福岡第1支店 〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多信成ビル3階 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 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロパティス会館4階	TEL092(451)6837 TEL099(252)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)																									
測定時刻																									
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)																									
測定時刻																									
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 × 毛																									

●記入例

[illegible]

保証規定

1. 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、無償修理いたします。
2. 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてお買い上げの販売店、オムロン（株）の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング（株）のネットワークに依頼または送付してください。
なお、送付の場合はオムロン（株）の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング（株）までの送料の負担をお願いします。
3. 無償修理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による故障および損害。
 - （ニ）本書の提示がない場合。
 - （ホ）本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換えられた場合。
 - （ヘ）消耗部品。
 - （ト）故障の原因が本製品以外に起因する場合。
4. 本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. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理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。

品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行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、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。
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。

品 名 オムロンデジタル自動血圧計

形 式 HEM-808F

ご芳名

ご住所

Tel. ()

お買い上げ店名

(印)

住所

Tel. ()

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092



オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092

●札幌011(271)7826 ●仙台022(265)2734 ●大宮048(645)8111 ●東京03(3436)7092 ●横浜045(411)7216 ●名古屋052(561)0621
●京都075(223)1135 ●大阪06(282)2572 ●神戸078(361)1199 ●広島082(247)0260 ●高松0878(22)8521 ●福岡092(414)3206

1601090-6F