



## 12. かたづけ

血圧計を使い終わったら収納ソフトケースに入れて保管しましょう。

### 1 エアプラグを腕帯コネクタから抜く

### 2 腕帯を軽く丸める

腕帯チューブを無理に折り曲げないでください。正しく割れなくなります。

### 3 本体と腕帯を収納ソフトケースにしまう

#### ■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。

#### ■お手入れ時のお願い

- ・血圧計はいつも清潔にしてください。
- ・本体や腕帯の汚れは、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- ・本体や腕帯の汚れがひどいときは、水や薄めた中性洗剤をしみ込ませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。
- ・本体内部に水などが入らないようにしてください。
- ・汚れを落とすときは、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。
- ・腕帯をぬらさないでください。

#### ■廃棄時のお願い

- ・本体、腕帯、電池、ACアダプタを廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。

## 13. 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週間の中間の変動（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。

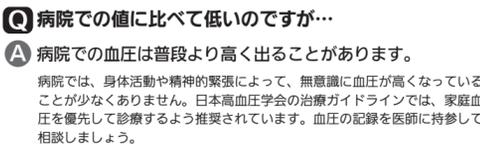


- ・**血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。**  
次のようなときは、血圧が一時的に変動することが多いといわれています。しばらく時間を置いてから試してみましょう。



### A 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。



### 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場合がありますが、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。

**Q**  が表示されました。不整脈でしょうか？

**A**  不規則脈波マークが表示されても、不整脈とは限りません。マークが表示されても、不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合には、医師にご相談ください。不規則脈波マークは、測定中に脈が適切に検出されないときに表示されます。

## 14. エラー表示

| エラー表示     | 原因                              | 対処のしかた  |
|-----------|---------------------------------|---|
| <b>E1</b> | エアプラグが外れかけている。<br>腕帯を正しく巻いていない。 | エアプラグをしっかり差し込んでください。(☎「6. 腕帯を巻く」)<br>腕帯を正しく巻いてください。(☎「6. 腕帯を巻く」)  |
| <b>E2</b> | 測定中に腕やからだを動かしたため、適切に加圧されていない。   | 腕やからだを動かさないでください。再度「E2」が出るときは、手動加圧で測ってください。(☎「9. 手動加圧で測る」)  |
| <b>E3</b> | 300 mmHg 以上加圧している。              | 測定中に腕帯を触らないでください。手動加圧時は、目的の圧力値まで加圧したら、測定/停止スイッチを離してください。(☎「9. 手動加圧で測る」)<br>測定中に腕帯チューブが折れ曲がらないようにしてください。 |

| エラー表示   | 原因  | 対処のしかた   |
|---|---|--|
| <b>E4</b>   | 測定中に腕やからだを動かしたり、会話をしたりしている。   | 腕やからだを動かしたり、会話をしたりしないでください。(☎「7. 正しい姿勢を確認する」)                            |
| <b>E5</b>   | 測定中に腕やからだを動かしたため、脈が適切に検出されていない。<br>上着の上から腕帯を巻いている。<br>まくりあげた袖で腕を圧迫している。 | 腕やからだを動かさないでください。(☎「7. 正しい姿勢を確認する」)<br>上着を脱いで、腕帯を巻き直してください。(☎「6. 腕帯を巻く」) |
|  | 電池が消耗している。  | 4個同時に新しい電池と交換してください。(☎「4. 準備をする」)  |
| <b>E<sub>r</sub></b>  | 本体が故障している。  | オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)まで修理の依頼をしてください。                            |

## 15. 故障かな？

| こんなとき           | 原因  | 対処のしかた   |
|-----------------|---|--|
| 測定結果が異常に高い(低い)。 | 腕帯を正しく巻いていない。<br>測定中に腕やからだを動かしたり、会話をしたりしている。<br>まくりあげた袖で、腕が圧迫されている。 | 腕帯を正しく巻いてください。(☎「6. 腕帯を巻く」)<br>静かに測ってください。(☎「7. 正しい姿勢を確認する」)<br>(☎「13. 測定 Q&A」)<br>上着(下着)を脱いで腕帯を巻き直してください。(☎「6. 腕帯を巻く」)                                      |
| 圧力が上がらない。       | エアプラグが外れかけている。<br>腕帯が空気漏れしている。<br>腕帯の巻き方がゆるすぎる。                     | エアプラグをしっかり差し込んでください。(☎「6. 腕帯を巻く」)<br>別売の新しい腕帯をお買い求めください。(☎「16. 別売品」)<br>腕と腕帯の間にすき間ができないように、ぴったり巻いてください。(☎「6. 腕帯を巻く」)<br>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。 |
| ⑧が点灯しない。        | 腕帯の巻き方がゆるすぎる。   | 腕と腕帯の間にすき間ができないように、ぴったり巻いてください。(☎「6. 腕帯を巻く」)<br>腕帯を巻いたまま繰り返し測ると、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ことがあります。  |

血圧計が正常にはたらき、正しく測っても…  
・病院での値より高い(低い)。  
・測るたびに値が違う。

加圧中に電源が切れる。  
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。(☎「4. 準備をする」)

どのスイッチを押しても何も表示しない。  
電池を入れずに使用していて、専用ACアダプタ(別売)が、血圧計とコンセントから外れている。  
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。(☎「4. 準備をする」)

その他の現象  
測定/停止スイッチを押して、最初からやり直してください。  
電池を交換してください。

測定/停止スイッチを押して、最初からやり直してください。  
電池を交換してください。

- ・上記の方法でも、正常に測れないときは、故障が考えられます。製品の故障および修理の依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)までお問い合わせください。
- ・本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。
- ・ごくまれに、体質上誤差を生じて、正しく血圧を測れないことがあります。オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)にご相談ください。

## 16. 別売品

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。

#### ■腕帯

型式 HEM-FM31  
対象腕周 17～36cm(上腕中央部)  
本製品に付属している腕帯と同じです。

#### ■専用ACアダプタ

型式 HHP-AM01

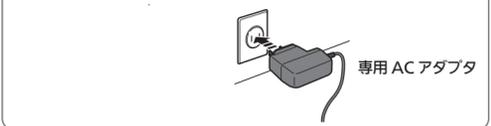
### 専用ACアダプタ(別売)を使用するとき

- ・専用ACアダプタと電池を併用すると、電池の消耗が遅くなります。
- ・専用のACアダプタ以外は使用しないでください。

### 1. 専用ACアダプタの本体用プラグを、本体のコネクタに差し込む



### 2. アダプタをコンセントに差し込む



## 17. 仕様

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 医療機器認証番号 | 225AABZX00106A01      |
| 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 上腕式血圧計 HEM-8713  |
| 商品型名     | HEM-8713  |
| 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  | 毎分 40～180 拍   |
| 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       | 自動加圧方式(ファジィコントロール)  |
| 減圧       | 自動排気弁方式   |
| 排気       | 自動急速排気方式  |
| 電源       | 単3形アルカリ乾電池 4個<br>専用ACアダプタ(別売)(入力: AC100V、50/60Hz、10VA)                                  |
| 電池寿命     | 約 300 回(単3形アルカリ乾電池使用時、当社試験条件による)  |
| 耐用期間     | 本体(腕帯を除く):<br>30,000回もしくは5年のいずれか早く到達した方<br>腕帯:<br>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 280 g(電池含まず)  |
| 外形寸法     | 約 幅 107 × 高さ 79 × 奥行 141 mm   |
| 腕帯       | 約 幅 125 × 長さ 470 mm(質量約 110 g)<br>チューブ長さ 610 mm   |
| 電撃保護     | ACアダプタ使用時 : クラスII機器<br>ACアダプタ未使用時 : 内部電源機器  |
| 装着部の分類   | BF形装着部(腕帯)  |
| IP保護等級   | IP21(専用ACアダプタ(別売)のみ)  |
| 付属品      | 腕帯(型式HEM-FM31、対象腕周17～36cm)、お試用電池(単3形アルカリ乾電池4個)、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<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ことがあります。本製品はJIS規格JIS T1115:2005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                      |
|  | BF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。

## 18. 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、たまために測らない血圧(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、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そ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

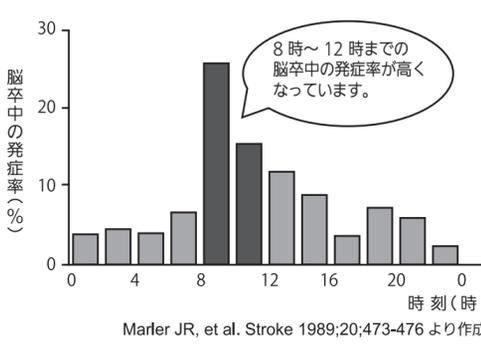
家庭血圧(普段の血圧)が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

### 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。

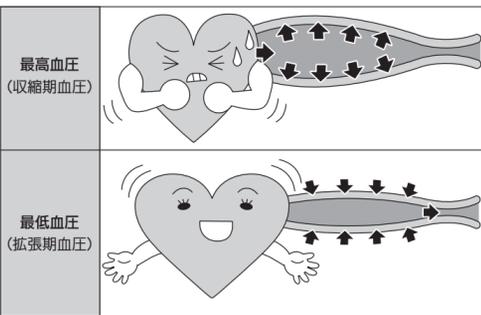


- ・高血圧の疑いがある受診するときは、家庭で測定した血圧の記録があれば、医師の診断の参考になります。
- ・高血圧に関する知識を当社ホームページでご紹介しています。



### 血圧とは

心臓は、血液を身体のすみずみまで届けるため、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(心拍といえます)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。この収縮期の間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。



### 血圧と健康について

高血圧とは、高い血圧が持続する状態のことです。高血圧は動脈硬化を起こして動脈をいため、脳卒中や心臓病、腎臓病などの命にかかわる病気のものとなります。また、糖尿病や認知症の発症・進行にも高血圧が関係することが知られています。

### 高血圧が起こす恐ろしい病気

