

## 保証規定

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でご購入後1年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
- 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ご購入の販売店、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。
- 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傷。
  - (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。
- 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。
- 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。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く必要があります。 This warranty is valid only in Japan.	
品名 オムロンデジタル自動血圧計	お買い上げ店名
形式 HEM-738 ファジィ	住所
ご芳名	Tel. ( )
ご住所	お買い上げ年月日 年 月 日
Tel. ( )	
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	

商品に関するお問い合わせは  
**オムロン健康相談室がお答えします。**

ダイヤルは正確に

全国どこからでも  
フリーダイヤル **0120-30-6606**

受付時間/10:00~12:00/13:00~16:00(月~金)  
(都合によりお休みさせていただくことがあります。)

商品の故障および修理の依頼につきましては、13ページに記載の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。

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(6282)2572 神戸078(361)1199 広島082(247)0260 高松087(822)8521 福岡092(414)3206

製造元：オムロン松阪株式会社

# OMRON

A Good Sense of Health

## 取扱説明書

### オムロン デジタル 自動血圧計 HEM-738 ファジィ

このたびはオムロンデジタル自動血圧計HEM-738 ファジィをお買い上げいただきましてありがとうございます。お使いになる前にこの取扱説明書を必ずお読みの上、正しくお使いください。

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。



商品に関するお問い合わせは  
オムロン健康相談室がお答えします。

ダイヤルは正確に

全国どこからでも  
フリーダイヤル **0120-30-6606**

受付時間/10:00~12:00/13:00~16:00(月~金)  
都合によりお休みさせていただくことがあります。

## もくじ

- 安全上のご注意 ..... 1・2
- ご使用前に知っておいて  
いただきたい大切なことから ..... 3
- 各部のなまえ ..... 4
- ご使用前の準備 ..... 5・6

1. 使用の前に

- 測り方 ..... 7・8
- 測定時に気をつけて  
いただきたいことから ..... 9

正しい使い方

- 血圧豆知識 ..... 9
- 血圧Q&A ..... 10

血圧豆知識/Q&A

- お手入れと保管 ..... 11
- エラー表示が出たときは ..... 11
- おかしいな?と思ったら ..... 12
- 仕様/修理のお問い合わせは ..... 13
- 血圧チェックシート ..... 14
- 保証規定/品質保証書...うら表紙
- オムロン健康相談室.....うら表紙

お手入れ/保証など

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。 具体的な禁止内容は、＼の中や近くに文書や絵で示します。左図の場合は“一般的な禁止”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、の中や近くに文書や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。
--	--	--	---

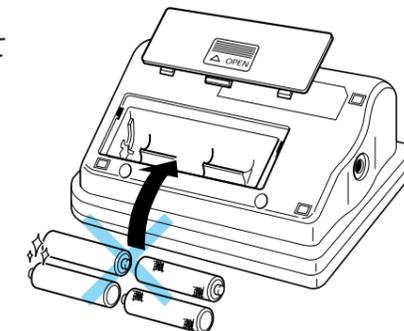
注意

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。		
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。		
本機の近くで、携帯電話を使用しないでください。 ・ 本体が誤動作する恐れがあります。		

お願い

乾電池の液もれが起こり本体を傷めることがあります。以下の点に気をつけてください。

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



腕帯やエア管は無理に折り曲げたりしないでください。



エア管を取りはずすときは、無理に引き抜いたりしないでください。



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。



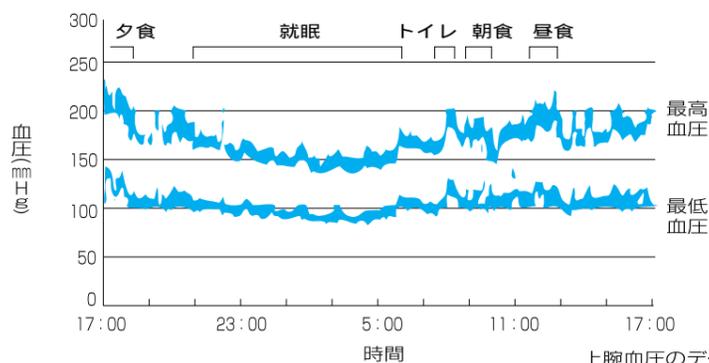
腕帯を腕に巻かない状態で加圧をしないでください。



# 1 家庭での血圧測定値は病院での血圧測定値に比べ、低めに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)

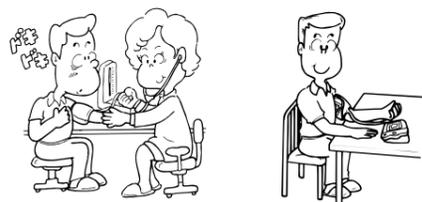


### 血圧の変動する要因

- 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。

血圧を正確に測るために、正しい測り方を守ることが大切です。5ページから8ページの説明をよくお読みいただき、正しい測定方法で測定してください。

- (1) からだの力を抜いてリラックスしてください。
- (2) 腕帯を左腕の正しい位置にピッタリ巻いてください。  
(右腕でも測定できます)
- (3) 腕帯を巻いた位置を心臓の高さと同じ位置にし全身の力を抜いてください。

正しい姿勢  
背筋を伸ばして  
リラックス



正しい巻き方  
素肌の上に  
しっかり巻いて

正しい高さ  
心臓の高さに

# 3 自分の血圧傾向を知りましょう。



ご自分の血圧傾向を知るためには、血圧が変動しやすいことを理解し、毎日一定時刻に測定してください。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任せ、健康管理に役立てましょう。

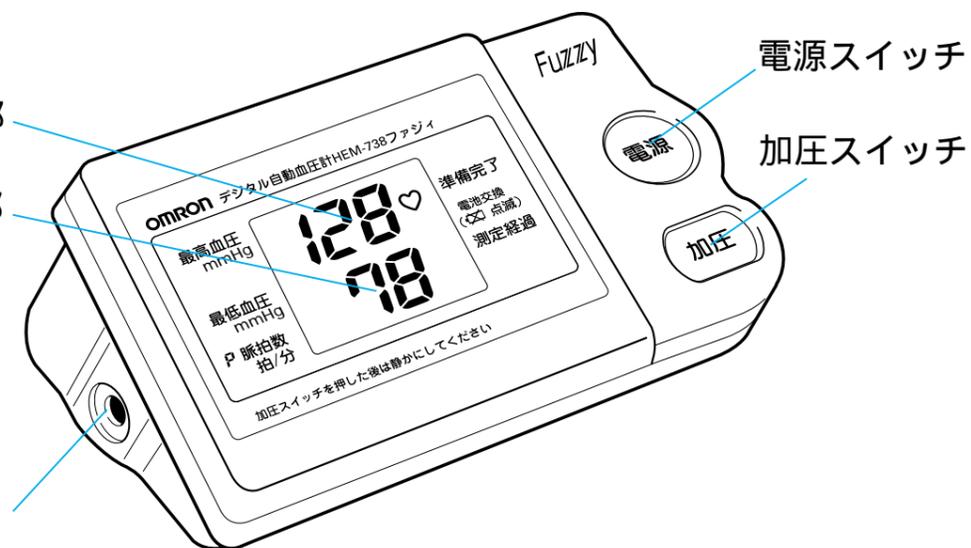
## 本体

最高血圧表示部

最低血圧表示部

脈拍数表示部

腕帯コネクタ



## 付属品

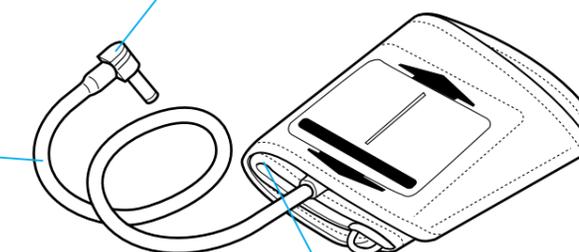
### 大人用標準腕帯

対象腕周22～32cm  
(上腕中央部)

エアプラグ  
(腕帯コネクタに接続します。)

腕帯エア管

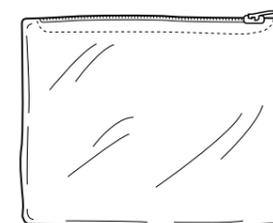
マーク布(グリーン)



### 乾電池

単3形(4本)

### 収納ケース



## 別売品

(大人用標準腕帯も別売パーツとして、お買い求めいただけます。)

### 細腕用腕帯

型式: HEM-CUFF-J  
対象腕周17～22cm  
(上腕中央部)

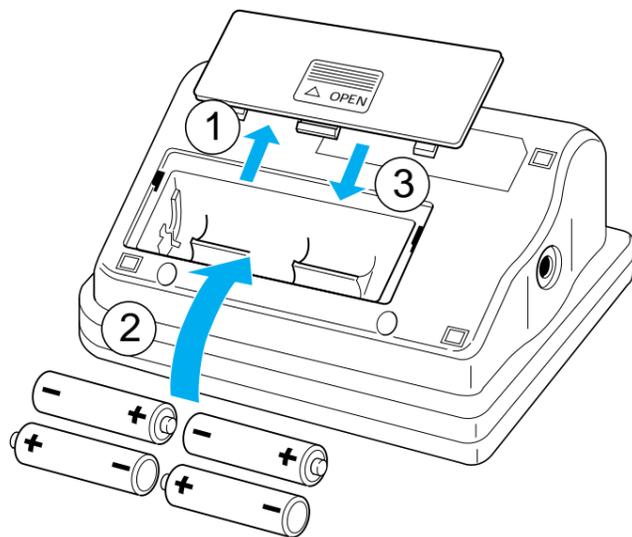


# 1 乾電池を入れます。

電池カバーを矢印の方向にはずします。

単3乾電池を⊕⊖の表示に合わせて入れます。

電池カバーをスライドさせながら閉めます。

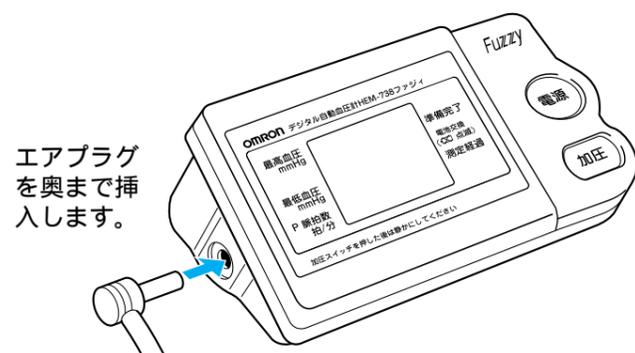


## 乾電池の寿命と交換について

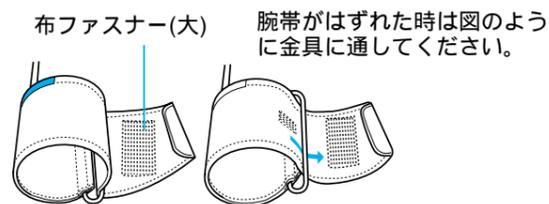
高性能マンガン乾電池(単3形・4本)で約300回測定できます。  
 (室温22℃、1日2回170mmHg加圧の場合)  
 付属の乾電池はモニター用ですので、300回以内に電池寿命が切れることがあります。  
 電池交換マーク「」が点滅したら、4本同時に新しい乾電池(同じ種類のもの)と交換してください。放置しておくと、電池が漏液して機器が故障する恐れがあります。

# 2 腕帯を巻きます。

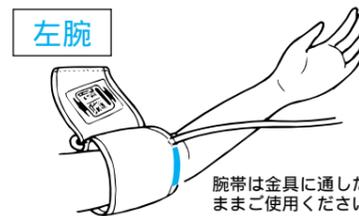
1 腕帯のエアプラグを本体の腕帯コネクタに差し込みます。



2 腕帯を右図のように筒状に広げます。

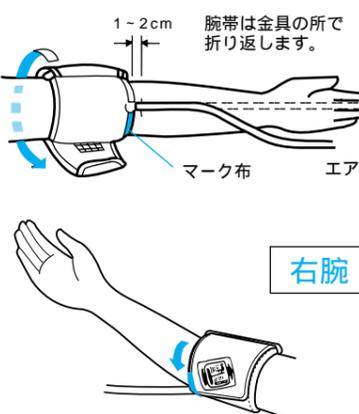


3 エア管が手のひら側にくるようにして、腕帯を左腕に通してください。



腕帯は素肌の上に巻くのが基本ですが、薄手の肌着の上からでも実用的には測定可能です。厚いセーターなどの場合は腕まくりはせず、脱いでから測定してください。

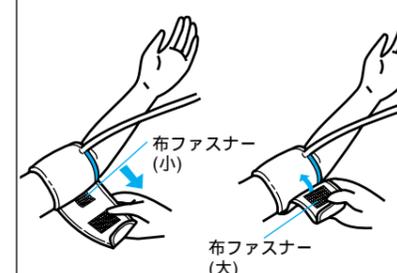
4 左手のひらを上に向け、左腕のひじ関節部の内側(腕を曲げたときにできる曲がりすじ)から1~2cm上に腕帯の端を合わせます。この時、腕帯がひじ関節にかからないよう注意してください。



エア管の位置は、中指の延長上にくるようにしてください。

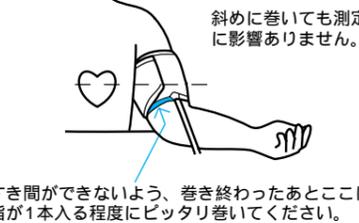
右腕でも測定できます。  
 右腕に巻く場合  
 図のように装着してください。  
 エア管はひじの下側  
 マーク布は右腕のひじ関節の内側にくるようにしてください。

5 図のように、腕帯の金具から出た部分を持ち、引っ張りながら、しっかり巻き上げます。



腕が細い人の上手な巻き方  
 図のように、まず布ファスナー(小)により固定します。その後、図のように、布ファスナー(大)により完全に固定します。このようにすると緩みがなく上手に巻けます。

6 腕帯と腕の間(特にマーク布付近)にすき間ができないよう、ピッタリ巻き上げます。このとき腕の形に沿って腕帯が斜めになっても測定値に影響ありません。



ピッタリ巻かないとよけいにしめつけが強くなり、腕がしびれたり、正しい血圧が測定できないことがあります。

7 手のひらを上にして軽く開き、腕帯の中心が心臓(乳頭)の高さになるようにひじをテーブルまたは台の上に乗せます。



## 正しい測定姿勢

測定はイスなどにゆったりと座り、気持ちをリラックスさせて行ってください。測定の前に深呼吸を5~6回するのもよい方法です。また、測定時はひじを軽く曲げ、台の上からひじを浮かさないようにしてください。

## 高さ調節のしかた

机とイスの高低に気をつけ、腕帯が心臓(乳頭)の位置より低くなるときは枕や座ぶとんなどをあてて調節してください。



1

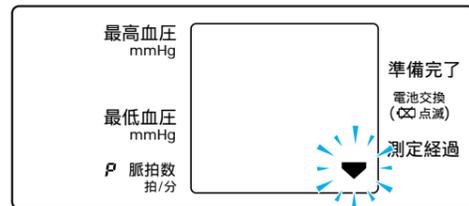
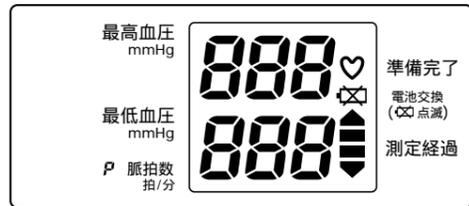
腕に腕帯を巻いて(5・6ページ参照)電源を入れます。

電源スイッチを押してください。

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。



この時の♥マークの点灯は表示確認です。電池交換の必要はありません。

電源を入れる

正しい使い方

2

加圧スイッチを押してすぐ離します。(約3秒以内)

血圧測定に適した圧力まで自動的に加圧します。この血圧計は加圧中にも脈を検知しますので腕を動かさずに静かに測定してください。

最高血圧値220mmHgを超えると予想される場合。細腕用腕帯(別売品)を使用される場合。

自動加圧設定では適切な加圧ができない場合があります。予想されるご自身の最高血圧値より約30~40mmHg高い値まで加圧スイッチを押し続けます。

自動再加圧するとき

測定初期に加圧不足と判断された場合は自動的に前回加圧値より約30mmHg高い値まで再加圧されることがあります。自動再加圧は1回のみ。

測定を中止したいとき

電源スイッチを押してください。加圧が停止し、急速に排気され、電源が切れます。



必要以上に高い圧力を加えないでください。

測る

測定を開始します。

自動的に測定が開始され、脈が検出されると、「♥」マークが点滅を始めます。

測定が終わります。

測定し終わると「♥」マークが点滅し、腕帯の圧力が抜かれます。

測定値が表示されます。

測定終了時点で、最高血圧と最低血圧が同時に表示されます。このあと血圧値と脈拍数が交互に表示されます。

この時点で、「♥」マークが点灯していれば、次の測定が行えます。

測る

3 電源を切る

電源を切ります。

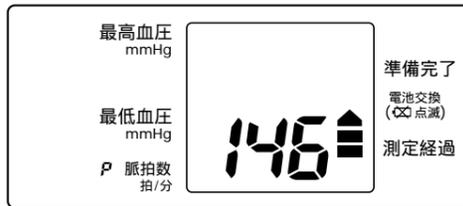
これで血圧測定が終了しました。電源スイッチを押して電源を切ってください。



測定中は腕やエア管をゆらさないようにしてください。

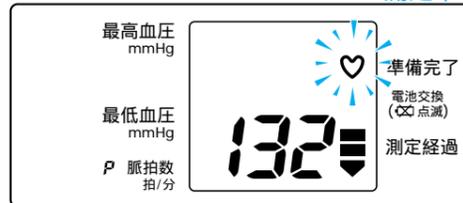
繰り返して測定すると、腕がしだいにうっ血して、正しい測定ができないことがあります。続けて測定する場合はうっ血をとってから測定してください。腕帯を巻いたまま手を高く上げ、握ったり、開いたりを15回くらい繰り返すと、うっ血がとれて正しい測定値が得られます。

正しい使い方

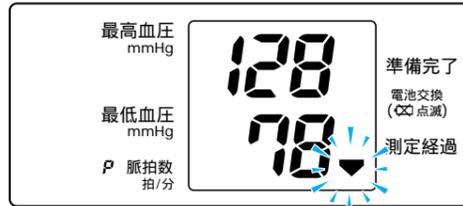


表示数値下降

測定中



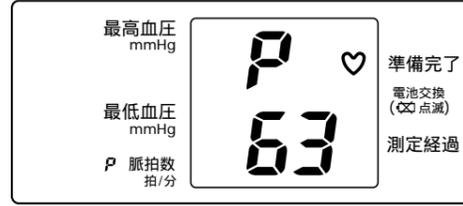
測定終了



血圧表示(約3.5秒)

交互表示

脈拍表示(約2秒)



測定経過の表示について

表示窓右下方に表示される「▲」は測定がどのくらい、経過しているか示します。加圧ボタンを押した直後に「▲」の様に上3つが点灯し、その後、測定に入ると「▲」下3つが点灯し、ほぼ1/3ずつ経過する毎に、1つずつ消灯し、全て消えた時、測定は終了し、「▼」の点滅にかわり排気します。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。

加圧時、加圧スイッチを押し続けて、加圧した場合「▲」の表示が「▲」上1つに切り換ります。

## 血圧はいろいろな要因で変動しています。

### 次のような場合、正確な測定は出来ません

- ・お酒、コーヒーや紅茶を飲んだ後 ・喫煙後 ・入浴後
- ・食後1時間以内 ・腹圧のかかる姿勢

### 測定時のアドバイス

- ・排尿、排便をすませてから
- ・室内温度20度前後の静かな場所で
- ・安静時や、深呼吸して気持ちがリラックスしているときに
- ・毎日、同じ時間に測定します

### ご注意ください

- ・寝たままでも測定できますが、人によって血圧値が変わることがあります
- ・長時間にわたって繰り返し測定しないでください

## 血圧Q&A

**Q.1** 病院で測った時と家で測った時で血圧値が違うのはなぜですか？



**A.1** 血圧値は精神状態によって大きく変化します。病院で医師や看護婦さんに測ってもらくと、不安や緊張から高くなりがちです。家でリラックスして測ったほうが、普段の自分の血圧値に近い値が得られます。  
(3ページをご覧ください)

**Q.2** 測るたびに血圧値が違うのはなぜですか？



**A.2** 血圧は心臓の動きにあわせて、1拍ごとに変動しています。また外気温・室温、周囲の環境や精神状態によっても大きく変化します。測定結果に一喜一憂することなく、毎日同じ時刻に測定し、日々の変化を記録観察してください。

**Q.3** 家庭での血圧管理の大切さとは？



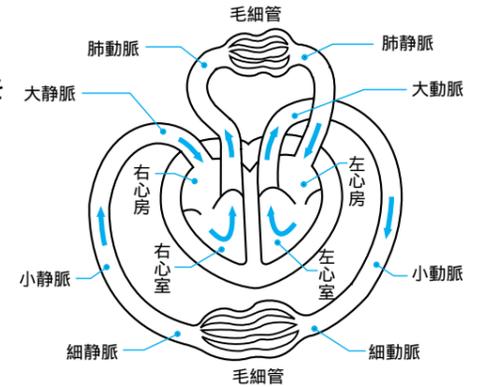
**A.3** 血圧値と測定条件(測定時間・降圧剤等の服用・生活の状態など)を毎日記録する事は、ご自分の血圧の変化傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、日頃からの血圧値の記録が、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。

## 健康と血圧

中・高齢に達すると、高血圧(症)が目立って増えます。また加齢にともない血管の老化がすすみます。さらに肥満や運動不足などが原因で、コレステロール(LDL)が血管にこびりつき、血管の弾力性が失われていきます。高血圧症があると動脈硬化が促進され、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ります。そこで私たちは、自分の血圧が健康な状態にあるのかどうかを知る必要があります。血圧は、日常生活の中で日々刻々と変化していますので血圧の測定は、私たちの日常の健康管理に欠かせない要素となっているのです。

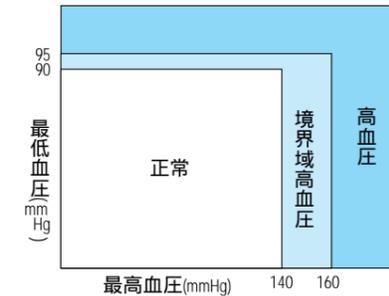
## 血圧とは

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。この送り出された血液の圧力を「血圧」といいます。血圧は心臓の拍動ごとに波打っていて、心臓が収縮して高くなった時の圧力を「最高血圧」、心臓が拡張して低くなった時の圧力を「最低血圧」といいます。



### 世界保健機構の血圧分類

世界保健機構(WHO)では、右図のように高血圧、境界域高血圧の分類を定めています。(病院の外来で椅子に座った状態で測定した値に基づいています。)



\* 低血圧に定義はありませんが、一般に最高血圧が100mmHg未満の人が低血圧と見なされています。

**日本人の平均血圧値(参考値)** 高齢になればなるほど、高血圧になる傾向がみられます。  
単位 mmHg

	年代	最高血圧の平均値	最低血圧の平均値	境界域の人の割合(%)	高血圧の人の割合(%)	
男	15~19	119.5	68.2	6.4	0.8	
	20~29	125.4	75.5	10.7	5.4	
	30~39	127.5	80.1	17.3	7.1	
	40~49	133.3	84.8	21.7	18.9	
	50~59	139.7	86.4	31.4	25.6	
	60~69	146.2	85.6	34.5	32.4	
女	70歳以上	146.4	81.2	38.3	29.1	
	全体	135.6	81.7	24.8	19.1	
	女	15~19	111.5	66.4	1.0	0.5
		20~29	112.4	69.2	1.1	0.2
		30~39	116.8	72.5	5.4	1.6
40~49		127.4	78.8	14.0	9.7	
50~59		137.2	83.2	29.3	18.6	
60~69		142.2	83.4	34.2	24.6	
全体	70歳以上	146.7	80.4	41.1	28.2	
	全体	130.0	77.9	20.3	13.4	

(厚生省 平成7年国民栄養調査による)  
(境界域高血圧の人の最高血圧は、140mmHg以上160mmHg未満、最低血圧は、90mmHg以上95mmHg未満、高血圧の人の最高血圧は、160mmHg以上、最低血圧は、95mmHg以上の人の割合です。この基準はWHOの高血圧診断基準に基づいています。)

## 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。	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。	腕帯は洗濯したり、ぬらさないでください。
---	------------------------------	----------------------

## 保管

直射日光、高温、多湿、ホコリ、腐食性ガスの多いところに保管しないでください。	長期間ご使用にならない場合は、乾電池を取り出して保管ください。
--	---------------------------------

**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。

## エラー表示が出たときは

測定が正常に行われなときは、次のようなエラー表示が出ます。正しい使い方と測定しなおしてください。

エラー表示マーク	原因	対処のしかた
	加圧が足りなかった。	「♥」マークを確認します。腕やからだを動かさないようにして加圧スイッチを押し、もう一度測定をしてください。 再度、「EE」マークが表示されたときは加圧スイッチを押し続け、予測される最高血圧よりも約30～40mmHg高い値まで加圧してください。
	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした。	「♥」マークを確認します。腕やからだを動かさないようにして加圧スイッチを押し、もう一度測定をしてください。
	加圧スイッチを押し続けるなど、300mmHg以上加圧した。	「♥」マークを確認します。腕やからだを動かさないようにして加圧スイッチを押し、もう一度測定をしてください。
	乾電池が消耗している。	4本同時に新しい乾電池に交換してください。 (5ページ参照) 単3形乾電池4本 (マンガン電池)

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。 (5ページ参照)
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていますか。	乾電池を正しくいれます。 (5ページ参照)
圧力が上がらない。	エアプラグが正しく本体に接続されていますか。	正しく接続します。 (5ページ参照)
加圧スイッチから手を離すと加圧が止まる。	加圧スイッチを3秒以上押し続けていませんか。	自動加圧で測定する場合は3秒以内に加圧スイッチから手を離します。 (7ページ参照)
「EE」が表示され測定ができない。	エアプラグがはずれかけていませんか。	エアプラグを奥まで挿入します。 (5ページ参照)
	加圧中に腕をうごかしていませんか。	加圧スイッチを押した後は静かに測定します。 (7ページ参照)
「E」が表示され測定ができない。または血圧値が異常に低く(高く)測定される。	腕帯が正しく巻かれていますか。	腕帯を正しく巻きます。 (5・6ページ参照)
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりしていませんか。	静かにして測定します。 (11ページ参照)
	まくりあげた上着(下着)で腕を圧迫していませんか。	圧迫している上着(下着)を脱いで測定します。 (6ページ参照)
その他の現象。	電源スイッチを入れ直して、最初からやり直してください。 電池を交換してください。	
血圧計が正常に動作し、正しく測定しても... 病院で測定してもらった値より低い(高い)測るたびに血圧値が違う。	血圧Q&Aを参照ください。	(9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15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、15ページに記載のオムロン健康相談室へご相談ください。

