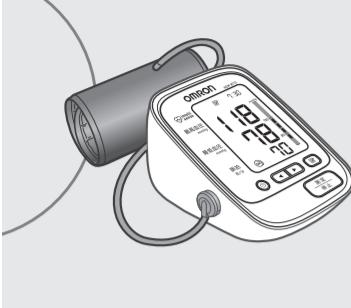


# 取扱説明書

OMRON

HEM-8713  
オムロン 上腕式血圧計



All for Healthcare

1887363-4D

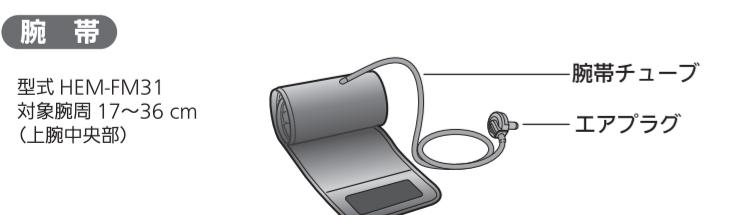
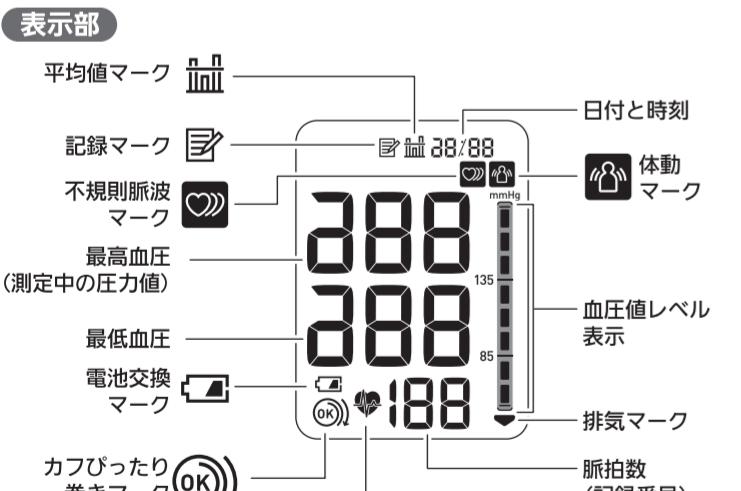
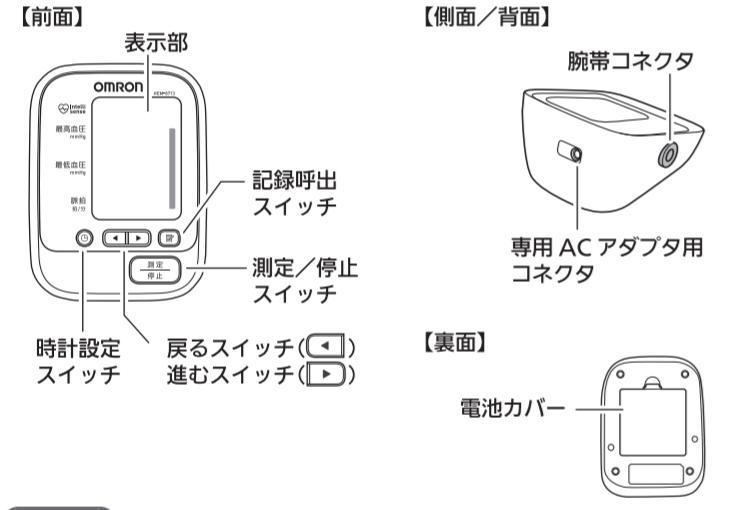
## 1. 入っていますか？

商品は収納ソフトケースの中に入っています。  
不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター  
([TEL 0120-30-6606](#))までご連絡ください。

- ① 本体
- ② 腕帯 (型式 HEM-FM31)
- ③ お試し用電池 (単3形アルカリ乾電池4個)
- ④ 収納ソフトケース
- ⑤ 取扱説明書 (本書:品質保証書付き)
- ⑥ 医療機器添付文書
- ⑦ EMC技術資料

## 2. 各部の名前

### 本体



- ・腕帯は消耗品です。腕帯の寿命は1日6回(朝/晩各3回)の測定で1年程度です(弊社試験による)。
- ・血圧を正確に測るために、早めの交換をおすすめします。
- ・空気漏れが生じたら、別売品をお買い求めください。  
([P.17. 別売品](#))

## 3. 安全上のご注意

ご使用の前に必ずお読みください。

ここに示した内容は、商品を安全に正しくご使用いただき、使用者や他の人々への  
危害、財産への損害を未然に防止するためのものです。

### ■警告、注意について

- △警告 誤った取り扱いをすると、人が死亡する、または重傷を負うことが  
想定される内容を示します。
- △注意 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害\*の発  
生が想定される内容を示します。

### \*物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用の前にこの取扱説明書  
を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

### △警告

- 一般的なことについて  
けがや治療中の腕では測らないでください。  
・症状の悪化につながることがあります。
- 点滴、輸血をしている腕に腕帯を巻かないでください。  
・症状の悪化につながることがあります。
- ACアダプタ(別売)の取り扱いについて  
傷んだ電源コードや電源プラグは使用しないでください。  
・感電、ショート、発火の原因になります。
- コンセントや配線器具の定格を超えての使用、交流100V以外での使用は  
しないでください。  
・タコ足配線などにより定格を超えると、火災の原因になります。
- ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。  
・感電やけがの原因になります。

### △注意

- 一般的なことについて  
測定結果の自己判断はしないでください。治療は医師の指導に従ってください。

- ・自己判断は、症状の悪化につながることがあります。
- ・糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと、  
末梢循環障害を引き起こし、手首と上腕の血圧値に大きな差が見られる  
ことがあります。

- 重度の血行障害や血液疾患のある方は、医師の指導のもとで使用してください。  
・圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

- 異常が発生したら、腕帯を腕から外してください。  
・圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

- 乳幼児や自分で意思表示ができる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。

- 腕帯を必要以上に加圧しないでください。  
・腕がうっ血したり、しづれたりします。

- 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。

- 専用の腕帯以外は使用しないでください。  
・正しく測れません。

- 血圧計の近くで携帯電話を使用しないでください。  
・誤動作の原因になります。

- 本体や腕帯を分解したり改造したりしないでください。  
・正しく測れなくなります。

- 電池の取り扱いについて  
電池の(+/-)極を正しく入れてください。  
・発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損やけがの原因になります。

- 指定の電池を使ってください。新しい電池と古い電池、鉛柄や種類の違う  
電池を同時に使用しないでください。  
・発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損やけがの原因になります。

- 長期間(3カ月以上)使用しないときは、電池を取り外してください。使用  
済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。  
・液漏れなどにより、本体の破損やけがの原因になります。

- ACアダプタ(別売)の取り扱いについて  
電源プラグはしっかり根元まで差し込んでください。  
・感電、ショート、発火の原因になります。

- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って  
抜いてください。  
・電源コードの断線やショートにより、火災や感電の原因になります。

- 電源コードの取り扱いは以下の項目に注意してください。  
・傷つけない・破損させない・加工しない  
・無理に曲げない・引っ張らない・ねじらない  
・使用時は束ねない・重い物を載せない・挟み込ませない  
・感電、火災、故障の原因になります。

- 電源プラグのほこりはふき取ってください。  
・ほこりに温湿がかかると、感電、ショート、発火の原因になります。

- 長時間使用しないときは、電源プラグを抜いてください。  
・絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

- お手入れの前には、電源プラグを抜いてください。  
・感電やけがの原因になります。

- ACアダプタは、別売の専用品以外は使用しないでください。  
・火災や感電の原因になります。

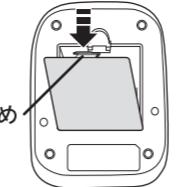
### お願い

- 腕帯や腕帯チューブを無理に折り曲げないでください。  
腕帯は、エアプラグを持って抜いてください。  
本体に強いショックを与えると、落としたりしないでください。  
腕帯を胸に巻いていないときは、加圧をしないでください。

## 4. 準備をする

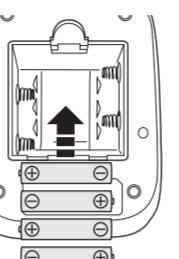
### 1 本体裏面の電池カバーを外す

つめを押して持ち上げます。



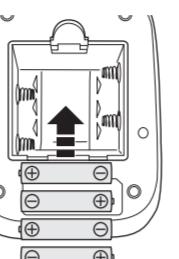
### 2 電池を入れる

ばねの出ている方が(-)です。



### 3 電池カバーを閉める

電池カバーはカチッと音がするまで閉めます。

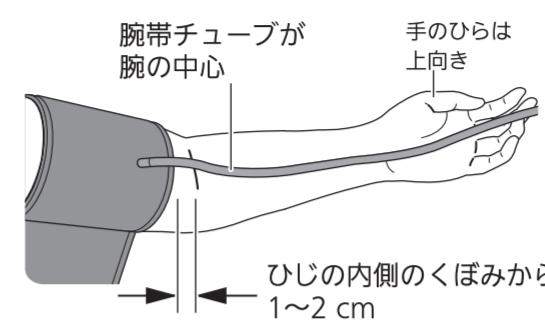


### 4. 準備をする

#### 2 腕帯を左腕に引っかける



#### 3 腕帯チューブが腕の中心にくるようにかぶせる



#### 4 面ファスナーで固定する



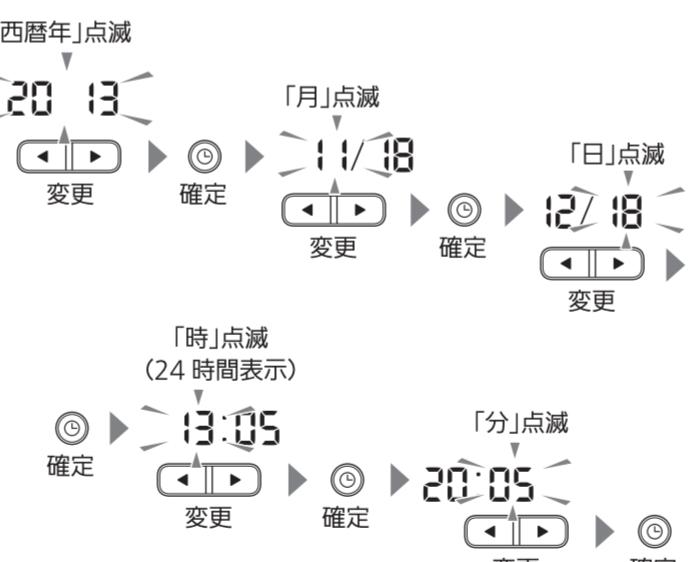
#### 5. 時計を合わせる

- ・電池を交換したら、時計を正しく合わせ直してください。  
・長期間使用せず、時計が合っていないときは、記録をすべて消去してから、  
時計を正しく合わせ直してください。



### 2 年月日と時刻を合わせる

- 戻る(◀)/進む(▶)スイッチを押して「西暦年」を合わせます。  
時計設定スイッチ(◎)を押すと、「西暦年」が確定し、「月」が点滅します。  
同様に、「月」/「日」/「時」/「分」の順で合わせてください。

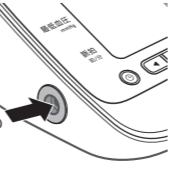


### 3 設定が完了したら 测定/停止スイッチを押して、電源を切る

電源を切り忘れてても約2分後に自動的に電源が切れます。

## 6. 腕帯を巻く

- ・腕帯を正しく巻きましょう。  
・トイレス先にすませましょう。  
・寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。  
・素肌か、薄手の肌着などの上から測ってください。  
・厚い衣服を着ているときは、腕まくりをせずに、脱いでから測ってください。



### 1 腕帯のエアプラグを 腕帯コネクタに しっかりと差し込む

外れかけていると正しく測れません。



## 8. 血圧を測る

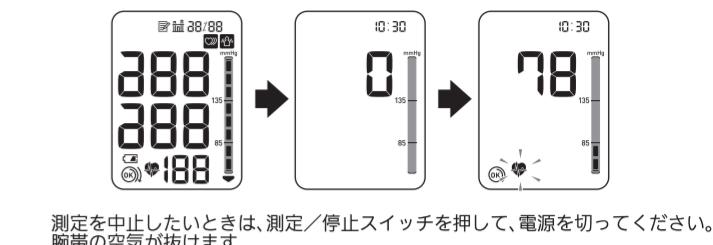
・最高血圧が210mmHgを超えると予測されるときは、「9. 手動加圧で測る」を参照してください。

・測定中に腕帯を触らないでください。

・続けて測るときは、間隔を空けてください。

### 1 測定/停止スイッチを押す

電源が入り、自動的に測定が始まります。



### 2 測定結果を確認する

測定結果は自動的に記録されます。  
([P.10. 測定記録を見る](#))



### 3 腕帯を取り外す

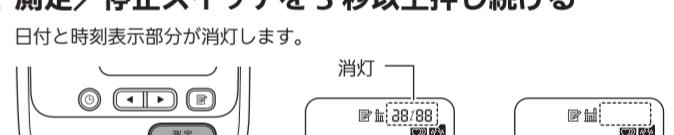
### 4 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

電源を切り忘れてても約2分後に自動的に電源が切れます。

### 5. 腕帯を取り外す

#### 6. 測定/停止スイッチを3秒以上押し続ける

日付と時刻表示部分が消灯します。



### 7. 正しい姿勢を確認する



#### 正しく測れない例



### 8. 手動加圧で測る

最高血圧値が210mmHgを超えると予測されるときや、エラー表示「E2」が頻繁に出るときは、「6. 腕帯を巻く」「7. 正しい姿勢を確認する」をよく読んでください。

・手動加圧をする前に「6. 腕帯を巻く」「7. 正しい姿勢を確認する」をよく読んでください。

### 1 腕帯を巻いて 測定/停止スイッチを押す

加圧が始まります。

### 2 加圧が始まったら、もう一度、測定/停止スイッチを押し、そのまま押し続ける

- ・手動加圧では、299 mmHgまで加圧することができます。  
・必要以上に加圧をしないでください。  
・一時的に内出血が発生することがあります。

- ・300 mmHg以上加圧するとエラーになります。

### 3 圧力値が、予測される最高血圧値よりも約40~50 mmHg高くなったら、測定/停止スイッチを離す

減圧が始まります。

### 4 以降の操作は「8. 血圧を測る」の手順②~④を参考してください。

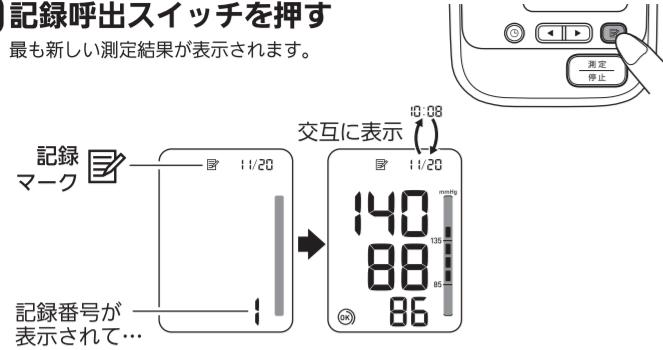


## 10. 測定記録を見る

60回の測定結果が記録されます。測定記録が60回を超えると、古い記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。

### 1 記録呼出スイッチを押す

最も新しい測定結果が表示されます。



- 戻る(◀)スイッチを押すごとに、新しい測定記録から順に表示されます。
- 進む(▶)スイッチを押すごとに、古い測定記録から逆に表示されます。
- 戻る/進む(◀/▶)スイッチを押し続けると早送りできます。

### 2 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

#### 平均値を表示する

最新の測定から、10分以内に測った測定記録（最大3回）の平均値です。短時間に続けて測ったときの参考にしてください。

#### 1. 記録呼出スイッチを3秒以上押し続ける



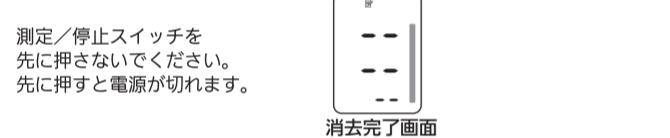
### 2. 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

#### 記録を消去する

記録がすべて消去されます。測定記録を1つずつ消去することはできません。

#### 1. 測定記録表示中に

#### 記録呼出スイッチを押しながら、測定/停止スイッチを3秒以上押し続ける



### 2. 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

## 11. 保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合は無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間外でも次の場合は有償修理になります。
  - (1) 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。
  - (2) 買い上げ後1年以内に落下などによる故障および損傷。
  - (3) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
  - (4) 品質保証書の表示がない場合。
  - (5) 品質保証書をお買い上げ年月日、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替えられた場合。
  - (6) 消耗部品。
  - (7) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
  - (8) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
  - (9) 品質保証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。
  - (10) 品質保証書は本規定に示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものではありません。
  - (11) 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。
  - (12) 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

#### 品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買いいただけた、ありがとうございます。商品は厳密な検査をおこない、高品質を確保しております。しかし、通常の不使用において、万一不具合が発生したときは、保証規定により、お買い上げ後1年間は無償修理または交換いたします。

商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。This warranty is valid only in Japan.

販売店	お買い上げ店名
商品型式名	HEM-8713
ご芳名	
ご住所	
TEL	( )
お買い上げ日	年 月 日
製造販売元	オムロンヘルスケア株式会社 〒617-0002 京都府向日市寺町九ノ坪53番地

商品のお問い合わせ、別売品や消耗部品のお求め、修理のご依頼

オムロンお客様サービスセンター

TEL 通話料無料 0120-30-6606 受付時間  
(祝日を除く月～金)  
FAX 通信料無料 0120-10-1625 9:00～19:00

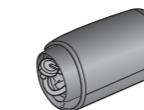
都合により、お休みをいただいたり、受付時間を変更させていただたりすることがあります。  
あらかじめご了承ください。

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/  
通話料はお客様ご負担となります。別売品・消耗部品はインターネットでもお求めいただけます。

## 12. かたづける

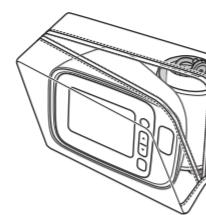
血圧計を使い終わったら収納ソフトケースに入れて保管しましょう。

### 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。  
正しく測れなくなります。



### 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

- 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いてください。
- 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、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。



## 13. 測定Q&A（値が高い/低いときなど）

### Q 病院での値より低いのですが…

#### A 异常なことではありません。

病院では充分な安静が取れず、緊張もあるため、普段より血圧が高くなることがあります。これを白衣効果といい、30mmHg以上高くなることもあります。白衣効果のない家庭での血圧の方が、からだの状態を正確に表すことが分かっています。家庭血圧を診療に活かすことが大事なのです。

#### A 測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

腕帯の位置が心臓より高いと、血圧は低く測定されます。

### Q 病院での値より高いのですが…

#### A 血圧の薬を飲んでいますか？

朝、血圧の薬を飲んでから受ける外来診察時に比べ、薬を飲む直前に家庭で測った方が、血圧が高くなることがあります。これを仮面高血圧と言います。医師にご相談ください。

#### A 腕帯の位置は正しいですか？

腕帯の位置がずれていると、圧迫力が血管に伝わりにくくなり、血圧は高めに測定されます。腕帯の位置を確認しましょう。

#### A 腕帯をゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されます。腕帯と腕の間にすき間がないように巻いてください。

#### A 前かがみやあぐらをかくなどして、測っていないませんか？

前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがむなどの姿勢は、腹部に圧力がかかります。また、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため、正しく測れません。正しい姿勢で測ってください。

### Q 測るたびに値が違うのですが…

#### A いつも同じ条件で測っていますか？

血圧は時々刻々と変化しています。また、測定姿勢、腕帯の巻き方や、以下の要因によっても変化します。正しい測定姿勢、正しい腕帯の巻き方を確認しましょう。

- 食事・飲酒・コーヒー・喫煙・入浴・運動
- 排尿・排便・会話・ストレス・室温
- 普段と異なる環境

### Q いつ測るとよいですか？

#### A 起床後1時間以内と寝る前に測りましょう。

朝は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に測ります。

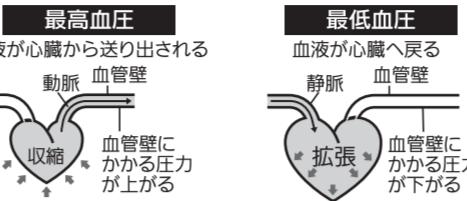
夜は寝る直前に測ります。

いずれも、1～2分の安静を取ってから測りましょう。

## 14. 血圧豆知識

#### 血圧とは

血圧とは、血管壁にかかる圧力のことです。心臓が収縮して動脈に血液を送り出す間で、最も高くなったときの血圧を最高血圧、心臓が次の血液を蓄えるために拡張している間で、最も低くなったときの血圧を最低血圧と言います。それ故、収縮期血圧、拡張期血圧とも呼ばれます。



#### 高血圧の判断基準

日本高血圧学会の治療指針では、家庭での最高血圧が135mmHg以上、最低血圧が85mmHg以上いのいずれかであると医師が判断したとき、高血圧と診断されます。

**最高血圧 (収縮期血圧)** 135 mmHg以上    **最低血圧 (拡張期血圧)** 85 mmHg以上

出典:日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2009

低血圧に定義はありませんが、最高血圧が100mmHg未満のときは、低血圧とみなされることが多いです。

#### 早朝高血圧について

##### ■早朝高血圧とは

血圧は1日のうちでも、大きく変動します。変動のしかたには個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して最高ビーグルになります。しかし、やや下がって夕方ごろもう一度ビーグルとなり、また徐々に低下して睡眠中に最も低くなります。しかし、「早朝高血圧」と呼ばれる、朝方の血圧が上昇しすぎることもあります。降圧剤を服用していると、朝食後に薬を飲んで血圧が上がり、昼間に病院で血圧を測ったときには、正常な値である可能性もありますので、注意が必要です（仮面高血圧）。

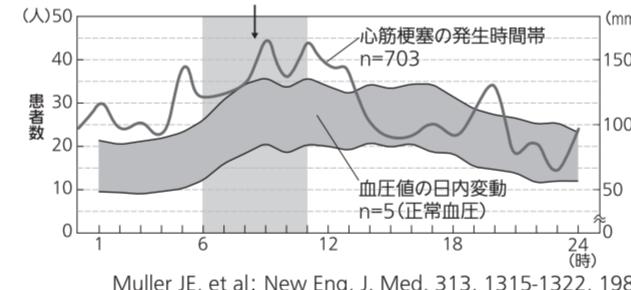


##### ■心筋梗塞や脳卒中の関係

早朝から正午にかけては、自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血流は固まりやすくなっています。これが心筋梗塞や脳卒中の危険な病気が、早朝から正午にかけて多く生じている原因の一つと考えられています。病院で測る血圧ばかりではなく、家庭血圧も必要なのは、早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないからです。

#### 早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

早朝の血圧上昇に関連があると言われています。

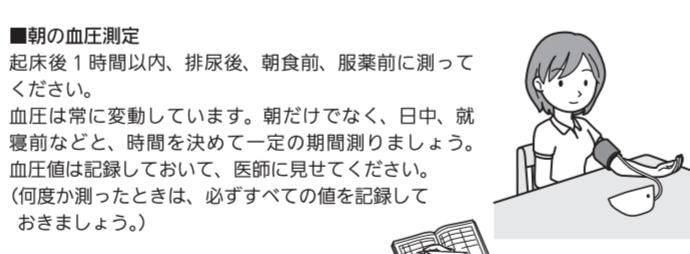


#### ■朝の血圧測定

起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前に測ってください。

血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと、時間を決めて一定の期間測りましょう。血圧値は記録しておいて、医師に見せてください。

（何度か測ったときは、必ずすべての値を記録しておきましょう。）



#### A 腕帯を正しく巻いてください。

腕帯の位置がずれていると、圧迫力が血管に伝わりにくくなり、血圧は高めに測定されます。腕帯の位置を確認しましょう。

#### A 腕帯をゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されます。

腕帯と腕の間にすき間がないように巻いてください。

#### A 前かがみやあぐらをかくなどして、測っていないませんか？

前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがむなどの姿勢は、腹部に圧力がかかります。また、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため、正しく測れません。正しい姿勢で測ってください。

#### A 測るたびに値が違うのですが…

#### A いつも同じ条件で測っていますか？

血圧は時々刻々と変化しています。また、測定姿勢、腕帯の巻き方や、以下の要因によっても変化します。正しい測定姿勢、正しい腕帯の巻き方を確認しましょう。

- 食事・飲酒・コーヒー・喫煙・入浴・運動
- 排尿・排便・会話・ストレス・室温
- 普段と異なる環境

#### A いつ測るとよいですか？

#### A 起床後1時間以内と寝る前に測りましょう。

朝は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に測ります。

夜は寝る直前に測ります。

いずれも、1～2分の安静を取ってから測りましょう。

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。

測定中に腕帯チューブを離してから測りましょう。

測定中に腕帯チューブを離してから測りましょう。

測定中に腕帯チューブを離してから測りましょう。

測定中に腕帯チューブを