

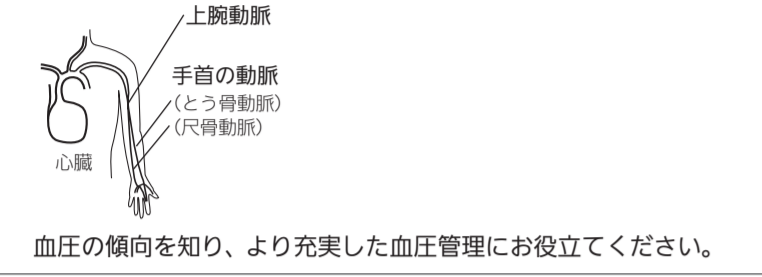
測定 Q&A

Q：上腕式血圧計との差はありますか？

- 血圧は、上腕での測定が標準とされていますが、手首式血圧計は、手錠に継続して測れる特長を持っています。

- 寒い時期などに上着を脱いだり、袖をまくりあげて測定をしないでよいため、寒さによる血圧への影響を抑え、測定できます。
- コンパクトで持ち運びしやすいため、職場や旅先でも血圧測定ができ、自宅以外でも血圧管理に役立ちます。

- 手首の動脈は上腕と直接つながっており、距離も近いため、その血圧は上腕に近く、上腕血圧の変化もよく反映します。

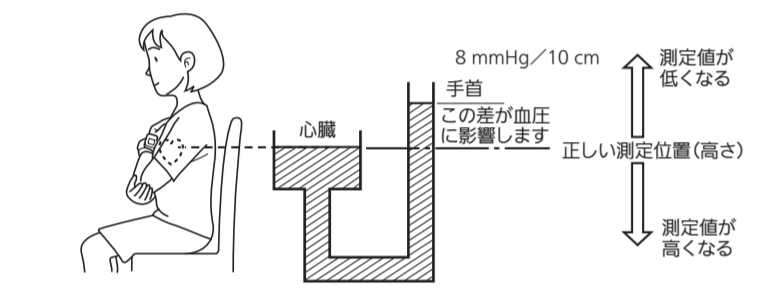


血圧の傾向を知り、より充実した血圧管理にお役立てください。

A1 次のような場合には、**上腕式血圧計**と**手首式血圧計**との間で**測定結果に差**が出ることがあります。

- 手首の高さが心臓の高さと異なるとき**

手首と心臓の高さが異なると、血液の重さにより手首の血圧自体が変わります。手首が心臓より高くなると血圧は低くなり、低くなると高くなります（高さ 10 cm あたり約 8 mmHg）。必ず正しい測定姿勢をお守りください。



- 入浴や運動したとき**

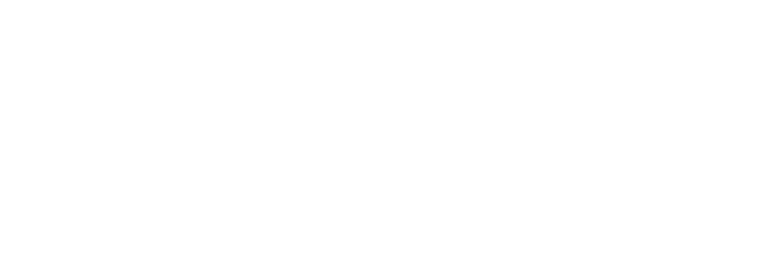
一般的に、入浴や運動の後には末梢の血管が拡張するため血圧は下がりますが、上腕よりも手首の血圧の方が、大きく下がる傾向があり、血圧差が大きくなることがあります。

- 動脈硬化が進行しているとき**
糖尿病、高脂血症、重度の高血圧などにより、動脈硬化が進行している場合は、上腕と手首に血圧差が出る場合があります。

お知らせ

- 手首と上腕の血圧差は、次のようにすると確認できます。

- どちらでも良いので片方に上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測り、それぞれの値を書きとどめます。
- 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書きとどめます。
- 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。



- 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書きとどめます。
- 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。

- 測定中に手首を曲げない。
- 測定中に握らない。

Q：測るたびに測定値が違うのですが…

A1 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（日週変動または日差変動）があります。また、1週間の中の変動（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。



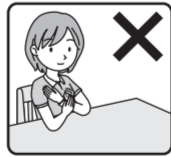


A2 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。

次のようなときは、血圧が一時的に変化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てください。

 食事	 飲酒	 カフェイン飲料
 喫煙	 運動や身体を使う作業	 尿意・便意
 会話	 入浴	

- 正しい姿勢や服装、カフ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。

- 前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、血圧が高くなります。
- 測定中に会話すると血圧が上昇します。
- 測定中に動いたりカフを触ると、脈の出が乱れて誤差が生じます。

- 衣服の袖の上からカフを巻くとカフの圧迫力が血管に伝わらず、高く測定されます。
- カフを緩く巻くと正しい測定結果が表示されません。
- 測定中に手首を反らせない。

- 測定中に手首を曲げない。
- 測定中に握らない。

Q：病院での値に比べて低いのですが…

A1 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ってい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察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…

A1 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。

A2 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：カフの締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A1 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、カフの締め付けにより、痛みやしびれを感じることがありますが、カフ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。

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、たまにしか測らない血圧（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。

高い 家庭血圧	135 / 85 mmHg 仮面高血圧	持続性高血圧
	正常血圧	白衣高血圧
正常	140 / 90 mmHg 正常 ▶ 診察室血圧 ◀ 高い	

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

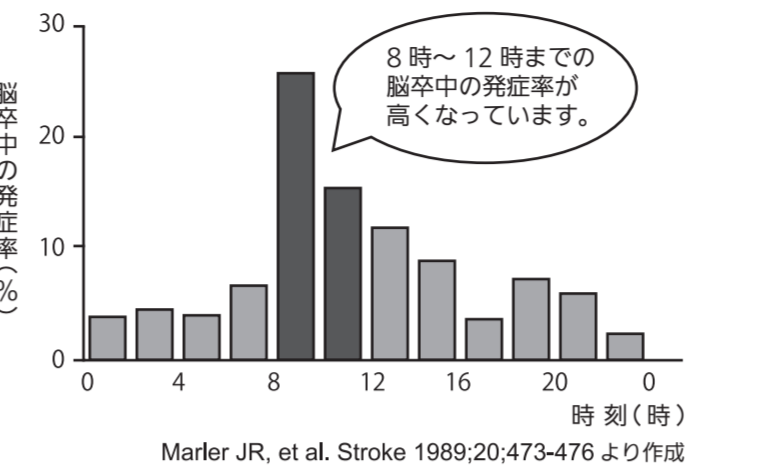
家庭血圧(普段の血圧)が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

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。



お知らせ

- 高血圧の疑いがあるて受診するときは、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。(http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hightbp/)

血圧とは

- 心臓は、血液を身体のスミズミまで届けるため、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。この収縮期の中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えます。上の血圧と呼ばれることもあります。

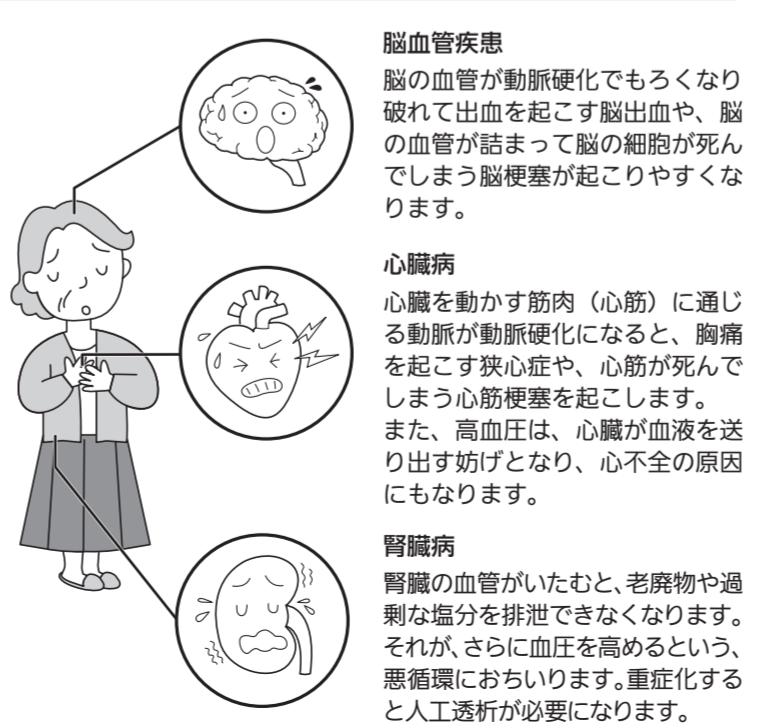
拡張期の間、血管の中の血液は徐々に下流に流れ出ていくため、血圧が下がっていきます。次の収縮期が始まる直前、血圧は最も低くなり、これを最低血圧、拡張期血圧、または下の血圧といえます。

最高血圧 (収縮期血圧)	
最低血圧 (拡張期血圧)	

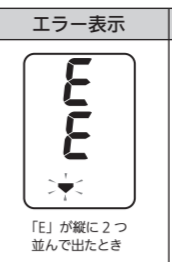
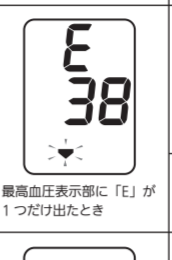


血圧と健康について

- 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ととなります。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




エラー表示が出たときは

エラー表示	原因	対処のしかた
	測定中に腕やからだを動かして適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 ( 「正しい姿勢を確認する」)
	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした	手首カフを正しく巻いてください ( 「手首カフを巻く」)
	電池が消耗している	すべて同時に新しい電池と交換してください。 ( 「電池を入れる」)
	機能の異常による故障です	オムロンお客様サービスセンター( 0120-30-6606)まで修理依頼をお願いします

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に高く(低く)測定される	手首カフを心臓の高さに保っていない	手首を正しい位置に保ってください ( 「正しい姿勢を確認する」)
	手首カフが正しく巻かれていない	手首カフを正しく巻いてください ( 「手首カフを巻く」)
	肩が腕などに力が入っている	リラックスして測定してください ( 「正しい姿勢を確認する」)
圧力が上がらない	手首カフが空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンター( 0120-30-6606)まで修理を依頼してください
	手首カフが短時間で空気漏れをおこしてしまう	手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください ( 「手首カフを巻く」) ※巻き方がゆるすぎると手首カフに余分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります
血圧計が正常にはたらく、正しく測定しても… ・病院で測定した血圧値より高い(低い) ・測るたびに血圧値が違う	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください ( 「正しい姿勢を確認する」) ( 「測定 Q&A」)
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 ( 「電池を入れる」)
どのスイッチを押しても何も表示しない	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 ( 「電池を入れる」) 電池を正しく入れてください ( 「電池を入れる」)
その他の現象		・測定/停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください ・電池を交換してください それでも直らない場合は、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

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。
※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お客様サービスセンター ( 0120-30-6606)までご相談ください。



仕様

医療機器認証番号	221AGBZX00241A01
類別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般名称	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 デジタル自動血圧計 HEM-6113
商品型式名	HEM-6113-J3
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	40～280 mmHg
脈拍数測定範囲	毎分 40～180 拍
測定精度	圧力/±3 mmHg 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	自動急速排気方式
圧力検出	半導体静電容量式圧力センサー
電源	単 4 形アルカリ乾電池 2 個
電池寿命	約 300 回 (単 4 形アルカリ乾電池 2 個使用時、当社試験条件による)
装置寿命	5 年もしくは 30000 回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 117 g (電池含まず)
外形寸法	幅 71×高さ 41×奥行き 70 mm
測定可能な手首周長	135～215 mm
電撃保護	内部電源機器
装着部の分類	B 形装着部
付属品	お試用電池 (単 4 形アルカリ乾電池 2 個)、収納ケース、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 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸九ノ坪 53 番地 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場合がありますのでご了承ください。
本製品は JIS 規格 JIS T1115：2005 に適合しています。

製品に表示されているシンボルの意味

	B 形装着部
	取扱説明書をお読みください