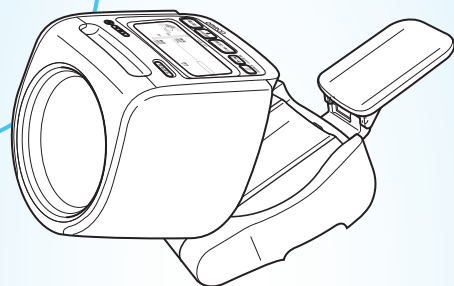


取扱説明書

オムロン 上腕式血圧計


HEM-1021
HEM-1022

OMRON



このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。

- ・本製品の使用目的は、健康管理のために、収縮期（最高）血圧および拡張期（最低）血圧を測定することです。
- ・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。

 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。

本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目次

この血圧計の使い方	2
安全上のご注意	4
入っていますか？	7
各部の名前	8
電源を準備する	12
時計を合わせる	14

腕帯に腕を通す	16
姿勢を確認する	18
血圧を測定する	20
記録を見る	24
測定記録を見る	24
週平均を見る	26
早朝高血圧と週平均	28
お手入れと保管	30

測定 Q&A	31
血圧の知識 1	36
血圧の知識 2	39
血圧の知識 3	40
エラー表示	41
故障かな？	42
仕様	44
別売品	45
保証規定 / 品質保証書	裏表紙

ご使用の前に

使い方

困ったとき・他

この血圧計の使い方

ご使用の前に

使い方

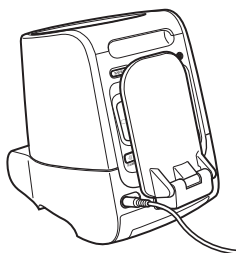
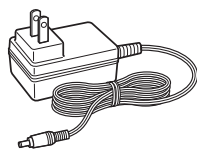
1

電源の準備



専用 AC アダプタを接続

【📖 12 ページ】



単 2 形アルカリ乾電池 (別売) もご使用いただけます。

時計はあらかじめ設定されています。進んだり遅れたりしている場合は、設定しなおしてください。

【📖 14 ページ】

2

測定



1 腕帯に腕を通す

【📖 16 ページ】

2 姿勢の確認

【📖 18 ページ】

3 血圧の測定

【📖 20 ページ】

1 台の血圧計を 2 人で使い分けることができます。

3

記録を見る



測定記録を見る【🔍 24 ページ】

週平均を見る【🔍 26 ページ】

測定結果は自動的に記録

- 測定記録：90 回分 × 2 人分
 - 朝の週平均記録：8 週間分 * × 2 人分
 - 夜の週平均記録：8 週間分 * × 2 人分
- (*8 週間分=今週と過去 7 週間分)

早朝高血圧マーク



朝の週平均値が「高血圧の基準値以上」になると早朝高血圧マークが点灯します。

【🔍 28 ページ】

安全上のご注意

お使いになる前に
必ずお読みください。

警告、注意について



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定されます。



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。



警告

一般的なことについて

- けがや治療中の腕で測らない。
- 点滴、輸血をしている腕で測らない。
▶ 症状の悪化につながる可能性があります。
- 可燃性ガスや高濃度酸素環境下など火災や爆発の恐れがある場所で使わない。
▶ 火災や爆発の原因となります。
- 乳幼児などの手の届くところに保管しない。
▶ 電池など部品を飲み込んだり、電源コードなどで首が絡まったりし、窒息や傷害に至ることがあります。



注意

一般的なことについて

- 測定結果の自己判断をしない。
- 治療を自己判断で行わない。
- 耐用期間を超えて使わない。
- 医療機関や公共の場所において不特定多数で使わない。
- 乳幼児など自分で意思表示できない人に使わない。
▶ 症状の悪化や傷害の発生、誤動作の原因になります。

次のいずれかの場合は、医師の指導のもとでご使用ください。

- 使用中に皮膚炎など肌の異常を感じる場合
- 血行障害が長く発生する場合
- 透析治療中や動静脈ろうがある場合
- 重度の血行障害や血液疾患がある場合
▶ 傷害を負う原因になります。

次のいずれかの状態や症状をお持ちの場合は、医師の指導のもとでご使用ください。

- 一般的な不整脈（心房性、心室性早期収縮、心房細動など）
- 動脈硬化症 ・ 糖尿病 ・ 腎臓疾患 ・ かん流低下
- 妊娠中や子かん前症（妊娠中毒症）
- 乳腺切除した方 ・ 未成年の方
▶ 正しく測定できないことがあります。

ここに示した内容は、製品を安全に正しくお使いいただき、使用者や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。

⚠ 注意

一般的なことについて

- 異常の発生を感じたとき、腕帯を腕につけたままにしない。
- 測定中に加圧が止まらないなどの異常があったときは、すみやかに緊急排気スイッチを押してください。
- 腕帯の布カバーが破れているときは測定をしない。
- 必要以上の頻度で測らない。
▶ 傷を負う原因になります。
- 本体や腕帯などを分解したり、改造したりしない。
▶ 本体の故障や破損、傷を負う原因になります。あるいは、正しく測定できないことがあります。
- 測定中に血圧計の近くで携帯電話やスマートフォンを使わない。
- 電気メスなど電気手術器や MRI、CT スキャナーなど他の医療機器がある場所で使わない。
- 乗り物内で使わない。
- 血圧測定以外の目的で使わない。
▶ 危険や誤動作の原因になります。
- 測定中に体を動かさない。
- 寒さなどで体が震えるときに測らない。
- 対象腕周外で使わない。
- 測定姿勢を不適切にしない。
- 指定外の場所や条件で保管したり、使ったりしない。
- 使用するとところと保管場所に温度差があるときは、すぐに測らない。
▶ 正しく測定できないことがあります。

AC アダプタについて

- コンセントや延長コードなど配線器具の定格を超えて使わない。
- コードやプラグが傷んだ状態で使わない。
- 交流 100 V 以外で使わない。
- 指定外の AC アダプタを使わない。
- 電源プラグを抜くときに AC アダプタ本体を持たずに電源コードを引っ張らない。
- ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。
- 電源プラグの差し込みが緩いまま使わない。
- ほこりなどゴミやピンが付着したまま使わない。
- 長時間使用しないとき、電源プラグを差し込んだままにしない。
- 電源プラグを差し込んだまま、手入れを行わない。
- 破損させない（電源コードを傷つけない、加工しない、無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、使用時に束ねない、重いものを載せない、挟み込まない）
▶ 火災や感電、本体故障の原因になります。
- 電源プラグの抜き差しが困難な場所で使わない。
▶ 異常発生時に電源の遮断が遅れ、事故や火災の原因になります。

⚠ 注意

電池について

- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池の⊕⊖極を間違えて入れない。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内に入れたままにしない。
- 電源が入ったまま、電池交換を行わない。
- 新しい電池と古い電池を混ぜて使わない。
- メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使わない。
- 指定外の電池を使わない。
- 推奨期限の過ぎた電池を使わない。
▶ けがの発生や本体故障の原因になります。

お願い

- ※ 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。
 - ※ 腕帯に腕を通さない状態で測定をしないでください。
 - ※ 腕を腕帯の逆側から通した状態で測定をしないでください。
 - ※ 持ち運ぶときは、本体の底のくぼみを両手で持ってください。
 - ※ 腕置きを持って本体を持ち運ばないでください。
-
- ※ 本体を倒したり、逆にしたりして使用しないでください。

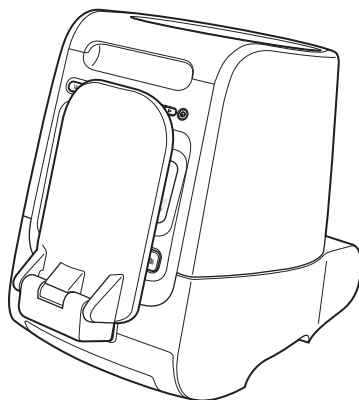


入っていますか？

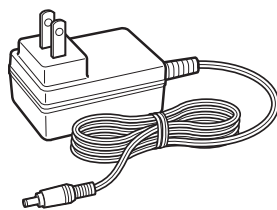
不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（裏表紙）までご連絡ください。

単2形アルカリ乾電池（別売）もご使用いただけます。

1 本体 （対象腕周 17 ~ 32cm）



2 専用 AC アダプタ



3 取扱説明書（品質保証書付き）：本書

4 医療機器添付文書

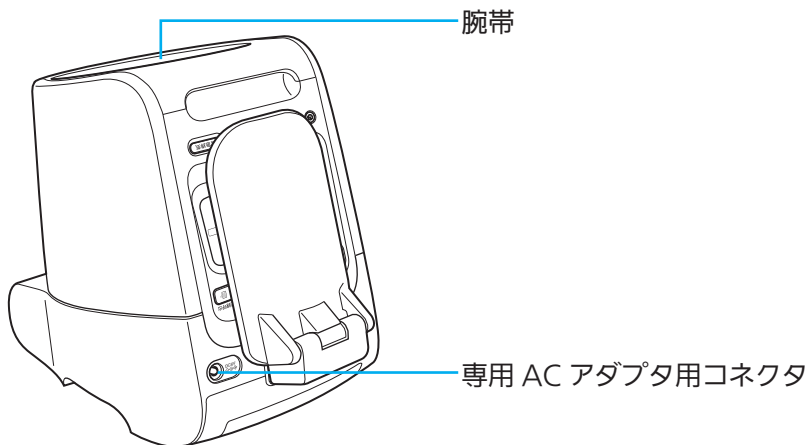
5 クイックガイド

6 EMC 技術資料

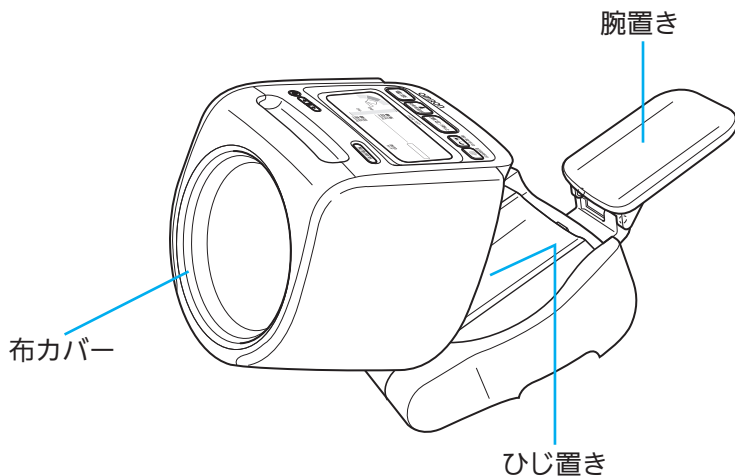
各部の名前

本 体

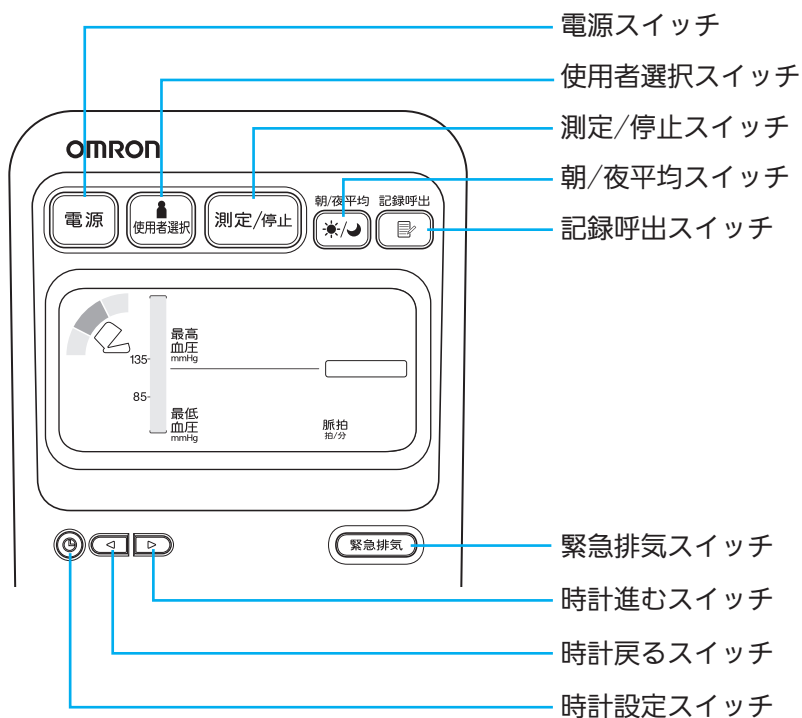
【腕帯を閉じた状態】



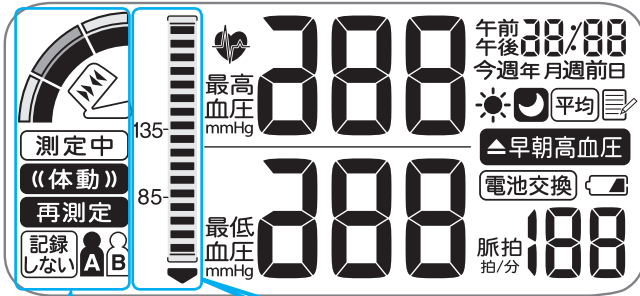
【腕帯を開いた状態】



【操作部】



表示部



測定姿勢チェック表示：

- 現在の腕帯の角度を表示
- 測定時の腕帯の角度を表示 (記録表示中)

測定中マーク：

測定中に表示

体動マーク：

測定中からだなどを動かしたときに表示

再測定マーク：

測定が正常におこなわれなかったときに表示

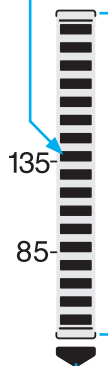
記録しないマーク：

使用者選択で「記録しない」を選択したときに表示



使用者マーク

ここは 135 mmHg ~ 144 mmHg をあらわしています。



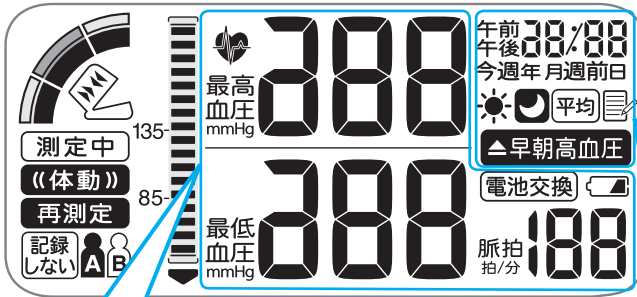
血圧値レベル表示：

測定中の圧力値と測定値をレベル表示 (1目盛り = 10 mmHg)



(最高血圧 140 mmHg、最低血圧 88 mmHg の場合)

排気マーク：排気中に表示



インテリセンスマーク：

測定の準備ができると点灯、測定時には脈波と一緒に点滅

バッテリーマーク：

電池残量が少なくなると表示

最高血圧
(測定中の圧力値)

最高血圧
mmHg 200

最低血圧
mmHg 200

電池交換

脈拍
拍/分 188

最低血圧

脈拍数

電池交換マーク：

電池残量が少なくなり、電池交換が必要になると表示

今週・週前マーク：

今週および1～7週間前の週平均とともに表示

時刻と日付

(年、過去の週、記録番号)

夜マーク：

夜の週平均とともに表示

午前 20:00
午後 20:00

今週 年月 週前日

年月日：
時計設定時に表示

朝マーク：

朝の週平均とともに表示

平均

▲早朝高血圧

平均値マーク：

平均値とともに表示

記録マーク：

測定記録とともに表示

早朝高血圧マーク：

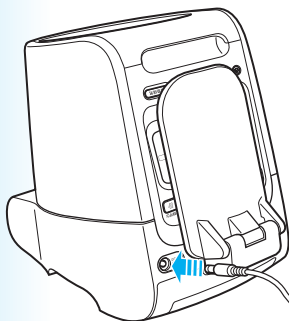
朝の週平均が「高血圧の基準値以上」のときに表示【[P.28](#) ページ】

電源を準備する

※専用の AC アダプタ以外はご使用にならないください。

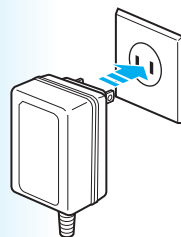
1

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

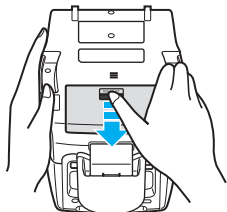
アダプタをコンセントに差し込む



電池を使用する場合

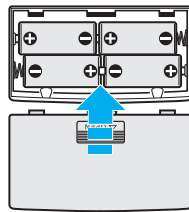
※この血圧計は電池でもご使用いただけます。単 2 形アルカリ乾電池をお買い求めください。

1 本体を裏返して電池カバーを外す



電池カバーを押して、矢印方向にずらします。

2 電池を入れて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。

電池寿命



重要

電池のみで使用する場合、ご使用条件によって電池寿命が変わります。

約 300 回（単 2 形アルカリ乾電池 4 個使用時、当社試験条件による）

※測定回数は電池のメーカーや保存期間、使用温度、加圧値、腕周により大きく異なります。

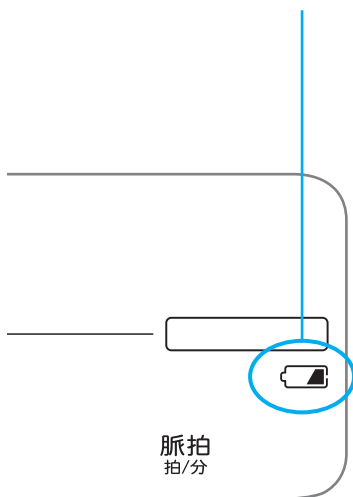
※室温が低いときは専用 AC アダプタのご使用をおすすめします。

電池交換

※使用済みの電池はお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

バッテリーマーク点灯

電池が少なくなってきました。



電池交換マーク点灯 **電池交換**

電池が消耗しました。

同じ種類の新しい単 2 形アルカリ乾電池 4 個と交換してください。

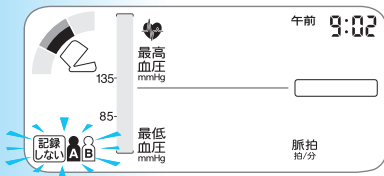


時計を合わせる

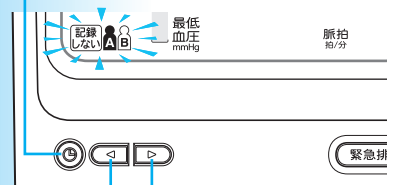
1 腕帯を開いてから 電源スイッチを押す



測定待機状態になります。



2 測定待機状態で「西暦年」が点滅するまで 時計設定スイッチを押す



時計進むスイッチ
時計戻るスイッチ

時計設定モードになり「西暦年」が点滅します。



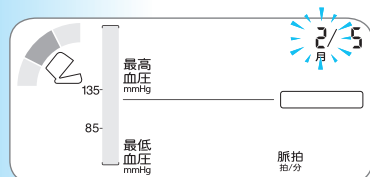
時計はあらかじめ設定されていますが、進んだり遅れたりしている場合、以下の手順で設定しなおしてください。

3

「西暦年」を設定する

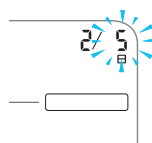
時計戻る/進むスイッチを押して「西暦年」を合わせ、時計設定スイッチを押して確定します。

「西暦年」が確定し「月」が点滅します。



同様に「月」を設定します。

「月」が確定し「日」が点滅します。



同様に「日」を設定します。

「日」が確定し「時」が点滅します。



4

「時」と「分」を設定する

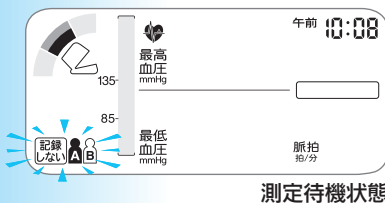
同様に「時」を設定します。

「時」が確定し「分」が点滅します。




同様に「分」を設定します。

「分」が確定し設定完了です。



電源スイッチを押して電源を切る

電源を切らずに、このまま測定することもできます。

- 長期間使用せず、時計が合っていないときは、正しく設定しなおしてください。その際、記録をすべて消去してからご使用ください。【 27 ページ】

腕帯に腕を通す

※素肌または薄手の肌着などで測定してください。

※厚い衣服は、腕まくりではなく、脱いでから測定してください。

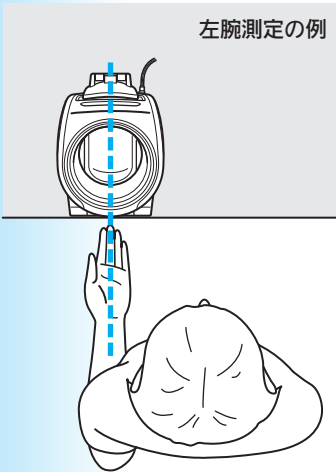
※トイレは先に済ませましょう。

※寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

1

測定する腕の前に 血圧計を置く

左右どちらの腕でも測定できます。

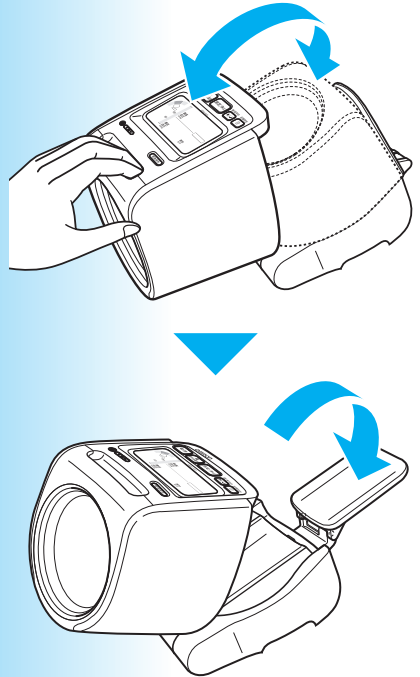


からだではなく腕の正面に
置きます。

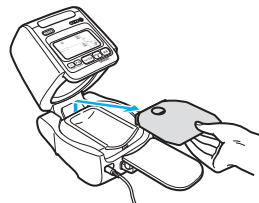
2

腕帯と腕置きを開く

腕帯はこの範囲で動きます。

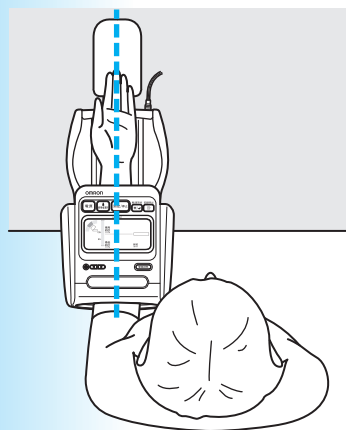


初めてご使用になる前にはガイドを
取り除いてください。



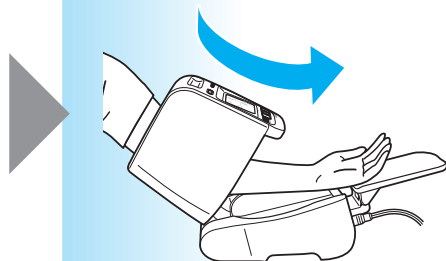
3

腕帯に腕を通す

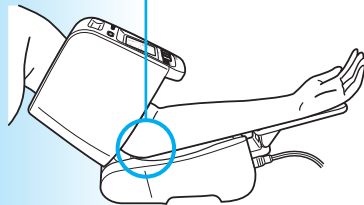


4

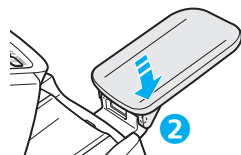
ひじ置きにひじをのせる



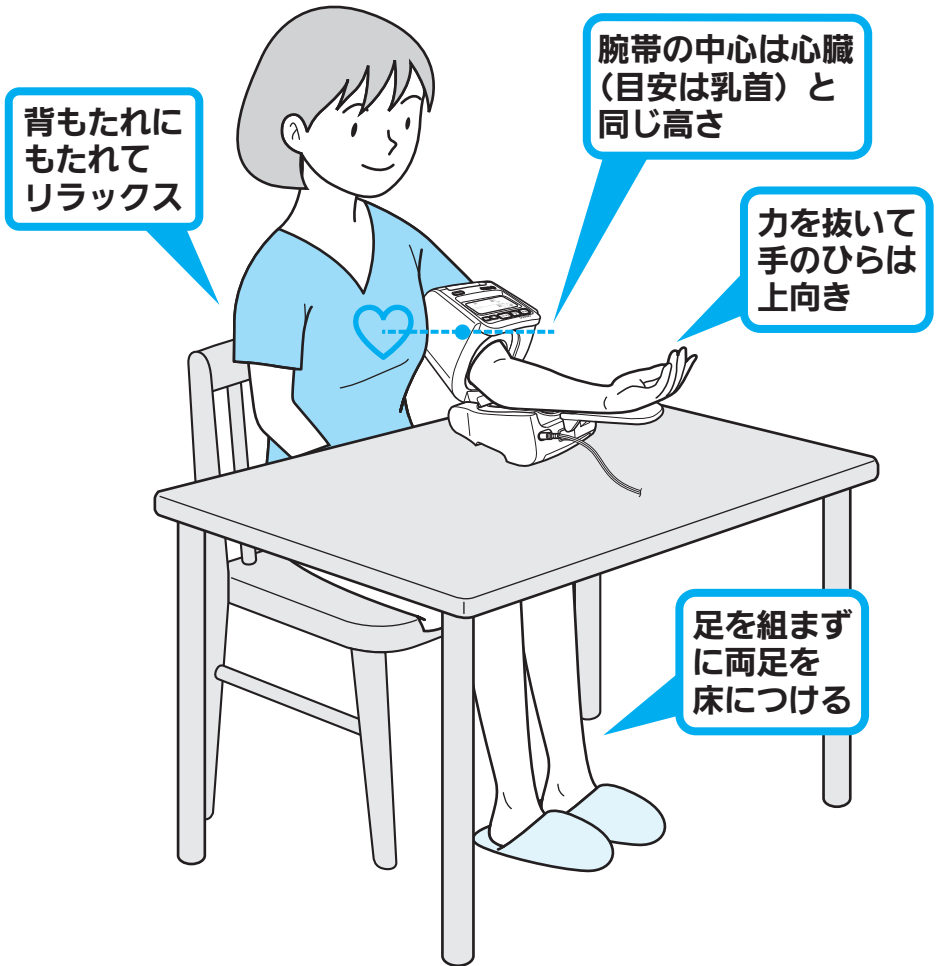
ひじをのせます。



腕置きが外れたら、図のように装着しなおしてください。

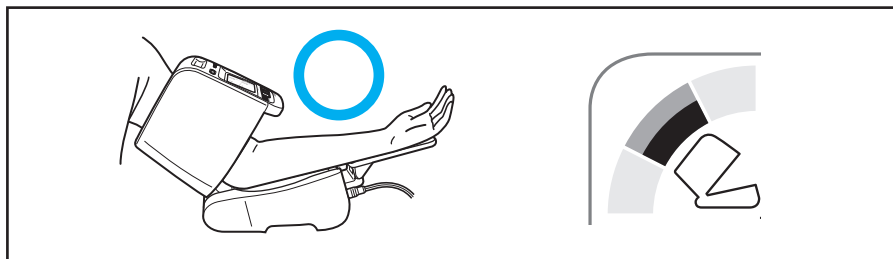


姿勢を確認する



正確測定サポート機能

測定姿勢チェック表示で正しい姿勢をお知らせします。



正しい角度になると、内側の黒いマークが中央部に動きます。

腕帯の中心が心臓の高さに合っていない場合は、クッションやタオルなどをひじの下に置いたり、椅子に座ぶとんを敷いたりして、高さを調整してください。

血圧を測定する

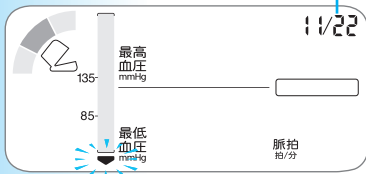
1 腕を通した状態で 電源スイッチを押す



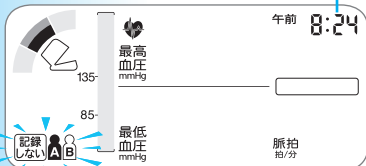
表示が切り替わります。



今日の日付



現在の時間



測定待機状態

2 使用者選択スイッチを押して 使用者を選択する



押すと使用者が切り替わります。



- ※使用者選択スイッチを押さずに測定すると、測定結果は記録されません。
- ※安全のため、腕帯が閉じた状態では電源が入りません。

毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。

3

姿勢を確認する

測定姿勢チェック表示で正しい姿勢を確認します。

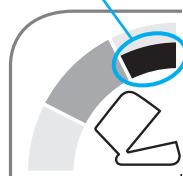
正しい姿勢

ここが点灯します



悪い姿勢


ここが点灯します



悪い姿勢

ここが点灯します



正しい姿勢をもう一度確認しましょう。【 18 ページ】

つづく

からだの力を抜いてリラックスしましょう
緊張しているときは深呼吸

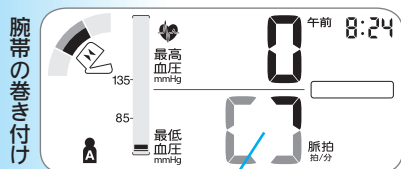


4

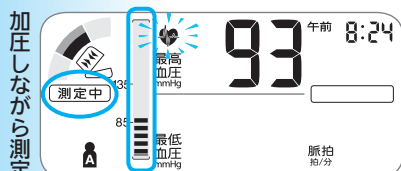
測定/停止スイッチを押す



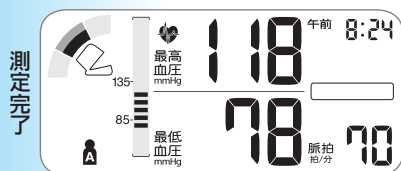
測定が始まります。



回るように点灯



圧力値とともに上昇

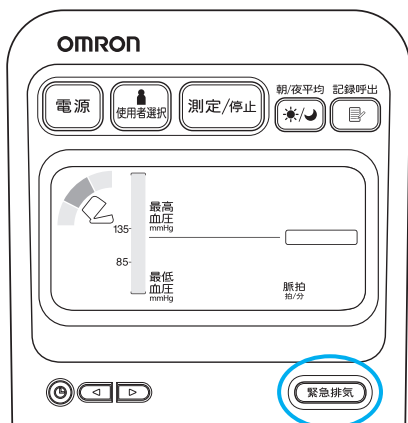


測定を中止したいとき

電源スイッチまたは測定/停止スイッチを押すと測定が止まり腕帯の空気が抜けます。安全のため、それ以外のいずれのスイッチを押しても測定を中止することができます。

重要

電源スイッチまたは測定/停止スイッチを押しても加圧が止まらないときは、緊急排気スイッチを押してください。

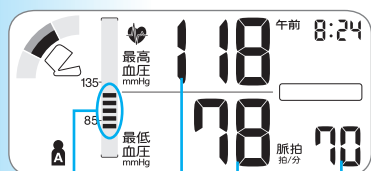


※続けて測定するときは間隔をあけてください。

※測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

5

測定値を確認する



最高血圧

最低血圧

脈拍数

血圧値レベル表示は最高血圧と最低血圧の間が点灯します。

測定結果は自動的に記録されます。「記録を見る」【 24 ページ】

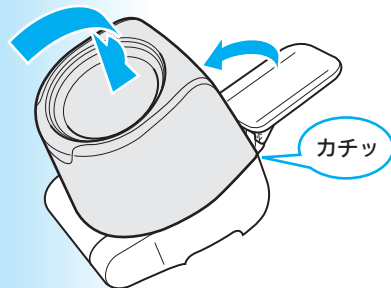
6

腕帯の空気が抜けてから腕を抜き、電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源が切れます。

腕帯と腕置きを元に戻す

腕帯をカチッと音がするまで戻します。「お手入れと保管」【 30 ページ】



腕帯を閉じても自動的に電源が切れます。

体動マークと再測定マーク

「**体動**」や「**再測定**」が点灯したら、正しく測定できていない場合があります。

「**体動**」

「**再測定**」



測定中から体が動いたことなどにより、正しく測定できていない場合があります。もう一度測定してください。

測定が正常におこなわれていません。もう一度測定することをおすすめします。

平均値は、最新の測定記録から 10 分以内に測定された測定記録（最大 3 回）から計算されています。続けて測定したときの参考にしてください。

1

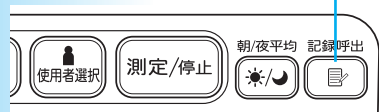
腕帯を開いてから
電源スイッチを押す



使用者選択スイッチで
使用者を選ぶ

2

記録呼出スイッチを押す

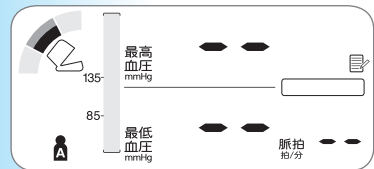


平均値が表示されます。

表示例（使用者Aの平均値）



表示例（記録がないとき）

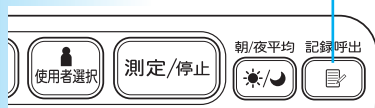


※測定記録が 90 回、または朝と夜の週平均が 8 週間分を越えると、古い記録から消去され、新しい結果が記録されます。

※測定時に **((体動))** が点灯したときは、その記録を呼び出したときにも点灯します。

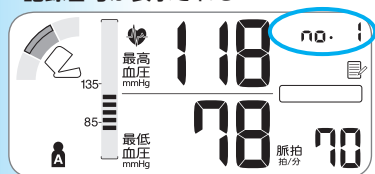
この血圧計は2人分の血圧と脈拍を日時とともに記録します。最新3回の測定平均値と90回分の測定記録、8週間分の朝と夜の週平均をそれぞれ呼び出すことができます。

3 平均値表示中に 記録呼出スイッチを押す



最新の測定記録が表示されます。

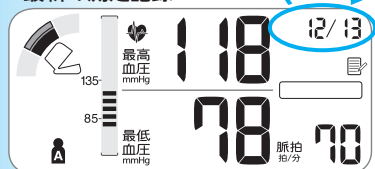
記録番号が表示される



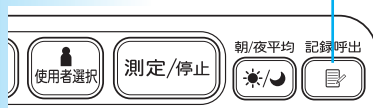
日付と時刻を
交互に表示

午前 8:24

最新の測定記録

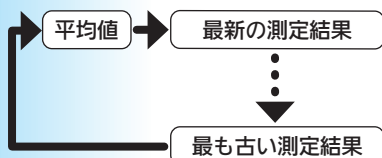


4 測定記録表示中に 記録呼出スイッチを押す



過去の測定結果が表示されます。

押すと1つ前の結果が表示されます。
押し続けると最も古い結果まで早送り
できます。



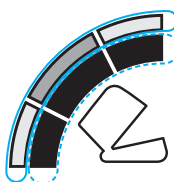
電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源
が切れます。

「お手入れと保管」【 30 ページ】

測定時の姿勢が記録とともに表示されます。

しばらくすると現在の腕帯の角度も内側に表示します。



正しい姿勢での測定記録の例
(現在の腕帯は開きすぎ)



正しくない姿勢での測定記録の例
(現在の腕帯は開きすぎ)

ご使用前に

使い方

困ったとき・他

週平均を見る

1 腕帯を開いてから 電源スイッチを押す



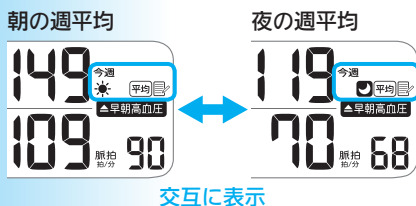
使用者選択スイッチで
使用者を選ぶ

2 朝/夜平均スイッチを押す

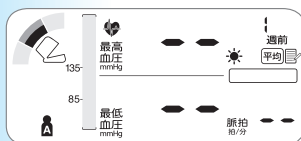


今週の朝平均と夜平均が交互に
表示されます。

表示例 (今週、早朝高血圧)



記録がないときは下図のような表示になります。
(表示例は朝平均の1週間前の記録がない場合)



早朝高血圧マーク

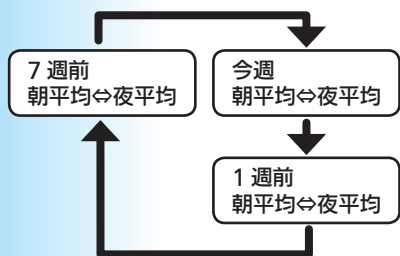
朝平均が高血圧の基準値以上の場合、▲早朝高血圧が点灯します。【[🔍](#) 28 ページ】

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。朝・夜それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。

3 週平均表示中に 朝/夜平均スイッチを押す



朝/夜平均スイッチを押すたびに、週が切り替わります。



電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源が切れます。

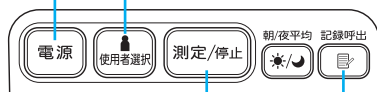
「お手入れと保管」【👉 30 ページ】

測定記録をすべて消去

測定記録と週平均記録を使用者ごとにすべて消去します。

1 つずつ消すことはできません。

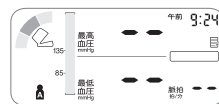
1 腕帯を開いて、電源を入れ、記録を消去するユーザーを選ぶ



2 記録呼出スイッチを押しながら、測定/停止スイッチを約3秒間押す

測定/停止スイッチを先に押すと、測定が始まります。

消去完了画面



電源スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に電源が切れます。

「お手入れと保管」【👉 30 ページ】

早朝高血圧と週平均

早朝高血圧確認機能

朝平均が高血圧の基準値以上（最高血圧 135 mmHg 以上または最低血圧 85 mmHg 以上*）の場合、早朝高血圧マークが点灯します。

▲早朝高血圧

早朝高血圧マーク

* 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014 による

（表は今週の週平均、使用者 A の例です）

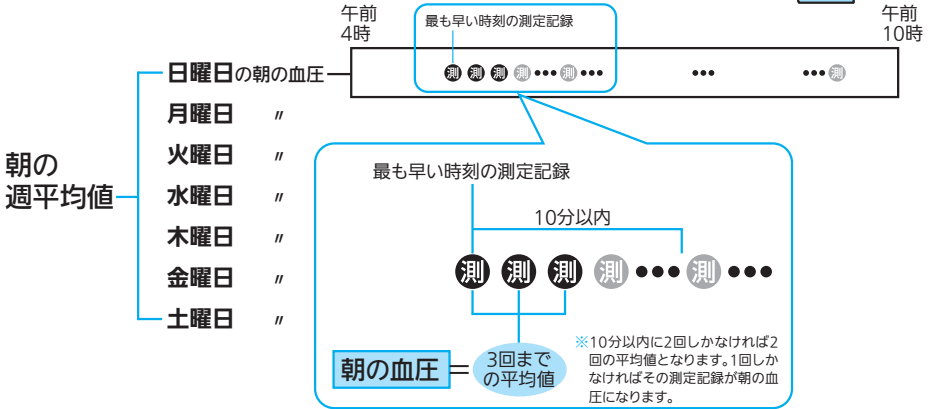
	朝平均の値が高血圧の基準値以上の場合	朝平均の値が高血圧の基準値未満の場合
朝平均表示	<p>朝平均の値が高血圧の基準値以上の場合</p> <p>最高血圧 149 mmHg 最低血圧 109 mmHg 平均血圧 90 mmHg</p> <p>▲早朝高血圧</p>	<p>朝平均の値が高血圧の基準値未満の場合</p> <p>最高血圧 118 mmHg 最低血圧 73 mmHg 平均血圧 63 mmHg</p>
夜平均表示	<p>夜平均表示 中にも確認 できます。</p> <p>最高血圧 119 mmHg 最低血圧 70 mmHg 平均血圧 68 mmHg</p> <p>▲早朝高血圧</p>	<p>最高血圧 140 mmHg 最低血圧 88 mmHg 平均血圧 86 mmHg</p>

- 夜平均が高血圧の基準値以上の場合には点灯しません。
- 早朝高血圧マークは朝平均・夜平均どちらを呼び出しても確認できます。

週平均値が
どのように計算されて
いるかを説明します



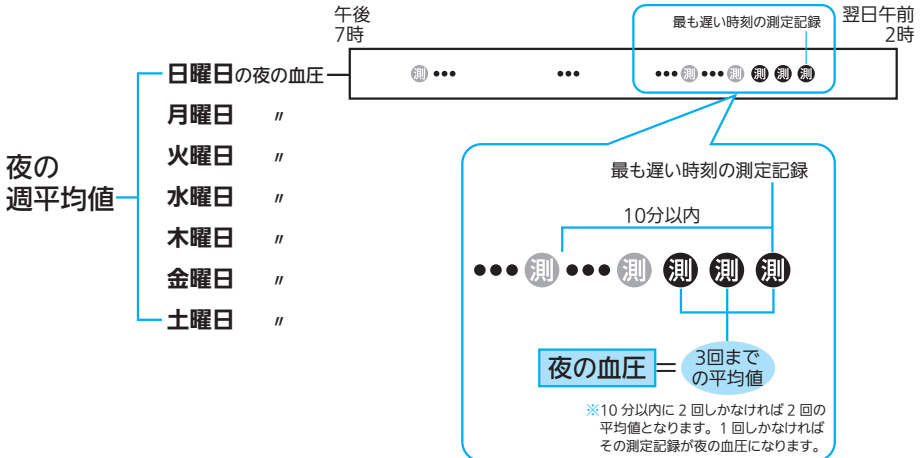
朝の週平均



朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。

朝の血圧：午前4時から午前10時の間で、最も早い時刻の測定から10分以内で、最初から3回までの測定記録の「平均値」です。

夜の週平均



夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

夜の血圧：午後7時から翌日午前2時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

ご使用の前に

使い方

困ったとき・他

お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

血圧計はいつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。



お手入れ時のお願い

本体内部に水などが入らないようにしてください。

腕帯の布カバーは取り外さないでください。

腕帯をぬらさないようにしてください。

汚れを落とすとき、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。



保管について

腕帯と腕置きは閉じて保管してください。

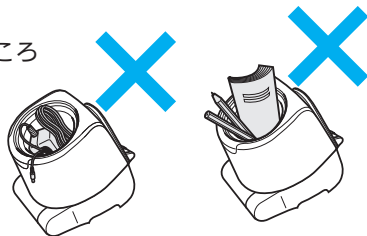
保管時のお願い

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

血圧計をお使いにならないときや移動するときなどに、腕帯の中にももの（例：筆記用具やノート、専用 AC アダプタなど）を入れないでください。腕帯の布カバーが破れたり本体が破損し、測定できなくなる原因になります。



廃棄について

本体、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。

Q：測るたびに測定値が違うのですが…

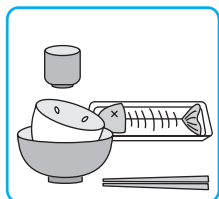
A1 血圧は、時々刻々と変化しています。よく知られる変動として、1日の中の変動（日内変動）や日ごとの変動（日間変動 または 日差変動）があります。また、1週間の中の変動（週内変動）や、寒い冬に高く、暑い夏に低くなる季節変動も知られています。これらの血圧変動の幅やパターンには個人差があります。家庭血圧を測って、ご自分のパターンを知り、血圧管理に役立ててください。

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。



- 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。しばらく時間をおいてから試してみましょう。



食事



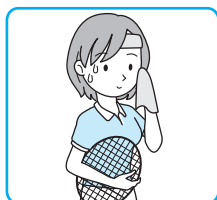
飲酒



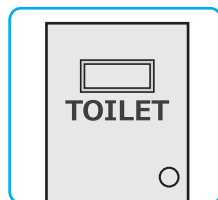
カフェイン飲料



喫煙



運動や
身体を使う作業



尿意・便意



会話



入浴

A2 正しい姿勢や服装、腕帯の巻き方で測りましょう。

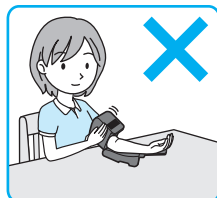
前かがみなど、無理な姿勢は血圧を上昇させます。無理のない、リラックスできる姿勢で測りましょう。



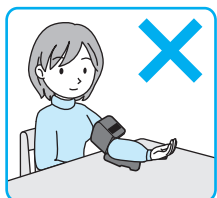
前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、血圧が高くなります。



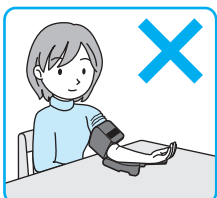
測定中に会話すると、血圧が上昇します。



測定中に動いたり腕帯を触ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。



厚手の袖の上から腕帯を巻くと、腕帯の圧迫力が血管に伝わらず、高く測定されます。



袖をまくり上げると、血管が圧迫され、腕の血圧が影響されます。

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…

- 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：腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

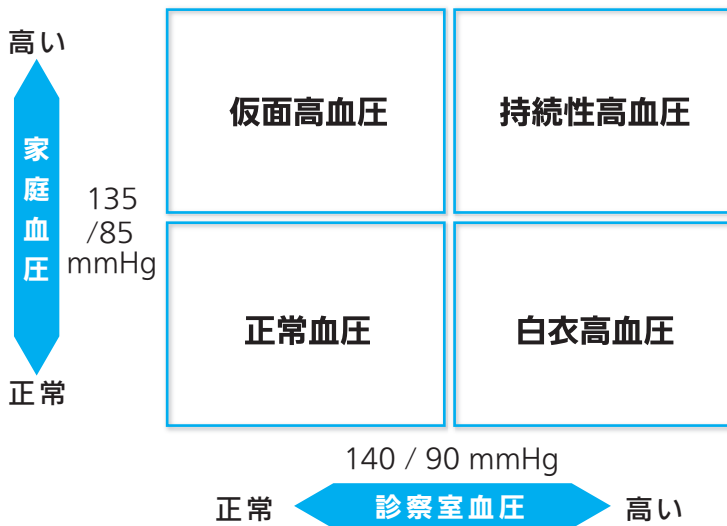
- A1 一時的なもので、心配ありません。血圧測定時は、腕帯の締め付けにより、痛みやしびれを感じることがありますが、腕帯を外してしばらくすると治まります。症状が長く続く場合は、医師にご相談ください。

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、知ることで、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。



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

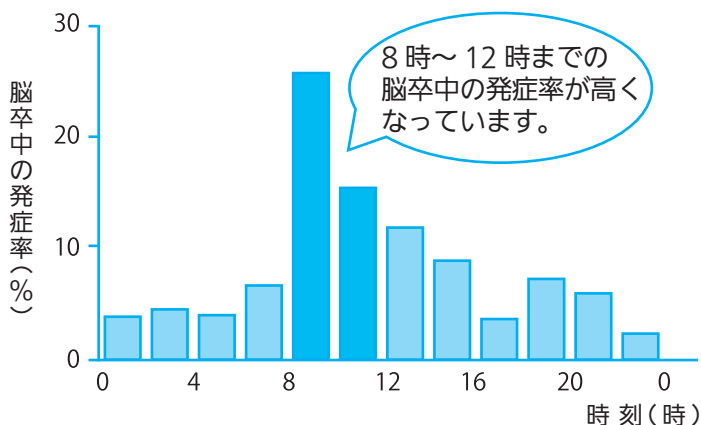
家庭血圧（普段の血圧）が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

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。



Marler JR, et al. Stroke 1989;20:473-476 より作成



お知らせ

- 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。



QRコード

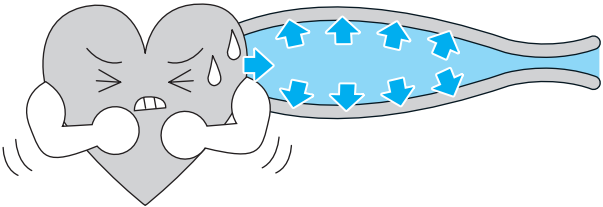
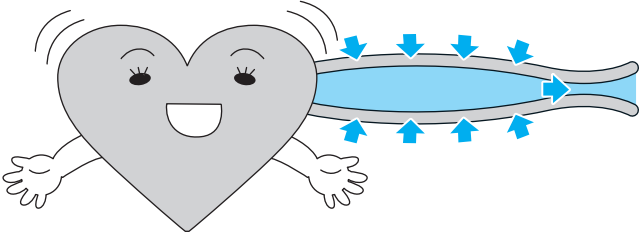
<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hightbp/>

- 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（心拍といいます）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。

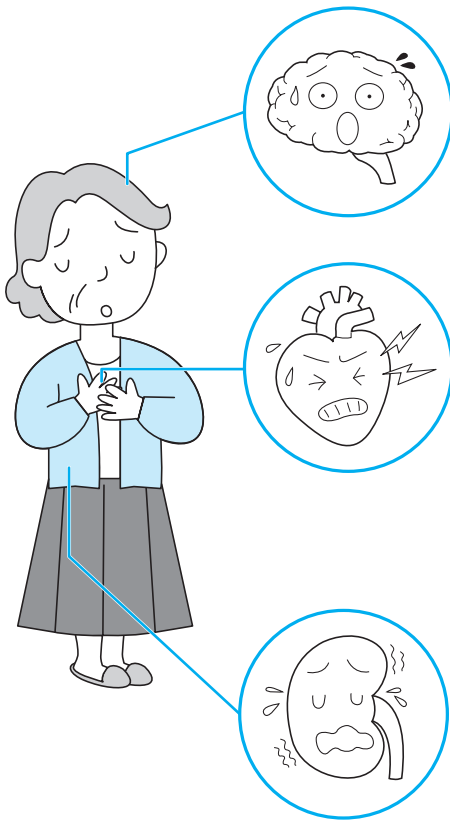
<p>最高血圧 (収縮期血圧)</p>	
<p>最低血圧 (拡張期血圧)</p>	

- 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



脳血管疾患

脳の血管が動脈硬化でもろくなり破れて出血を起こす脳出血や、脳の血管が詰まって脳の細胞が死んでしまう脳梗塞が起こりやすくなります。

心臓病




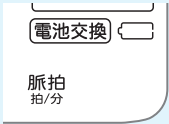

心臓を動かす筋肉（心筋）に通じる動脈が動脈硬化になると、胸痛を起こす狭心症や、心筋が死んでしまう心筋梗塞を起こします。また、高血圧は、心臓が血液を送り出す妨げとなり、心不全の原因にもなります。

腎臓病

腎臓の血管がいたむと、老廃物や過剰な塩分を排泄できなくなります。それが、さらに血圧を高めるといふ、悪循環におちいります。重症化すると人工透析が必要になります。





エラー表示

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原因	対処のしかた
 <p>再測定マークと「E」が1つ表示される</p>	測定中に腕帯に正しく腕を通していない	腕帯に正しく腕を通してください 【👉 16 ページ】
 <p>「E」が1つ表示される</p>	測定中にまくりあげた衣服の袖で腕を圧迫している	圧迫している衣服を脱いで測定してください 【👉 16 ページ】
 <p>「E」が縦に2つ表示される</p>	測定中に腕やからだなどを動かして300mmHg以上加圧した	👉が点灯したことを確認後、腕やからだを動かさず再度測定してください 【👉 20 ページ】
 <p>電池交換マークが表示される</p>	電池が消耗している	4個同時に単2形アルカリ乾電池と交換してください 【👉 12 ページ】
 <p>「Er」が表示される</p>	機能の異常による故障	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【👉 裏表紙】


故障かな？

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に高い（低い）	腕帯に正しく腕を通していない	腕帯に正しく腕を通してください 【📖 16 ページ】
	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 測定 Q&A を参照してください 【📖 31 ページ】
	まくりあげた衣服で腕を圧迫している	圧迫している衣服を脱いで測定してください 【📖 16 ページ】
	腕帯の布カバーが破れている	測定を中止し、オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【📖 裏表紙】
圧力が上がらない	腕帯から空気が漏れている	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください 【📖 裏表紙】
血圧計が正常に動き、正しく測定しても、病院の測定値よりも高い（低い）場合や、測るたびに血圧値が違う場合		測定 Q&A を参照してください 【📖 31 ページ】
電源スイッチを押しても何も表示されない	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 【📖 12 ページ】
	電池の向きが間違っている	電池を正しく入れてください 【📖 12 ページ】
	電池を入れずに使用している場合、専用 AC アダプタが血圧計またはコンセントから外れている	専用 AC アダプタを正しく接続してください 【📖 12 ページ】
測定値が記録されない	使用者選択で 記録しない を選択している、または使用者を選択していない	使用者を正しく選択してください 【📖 20 ページ】

こんなとき	原因	対処のしかた
電池を交換しても、すぐに使えなくなる	アルカリ乾電池以外を使用している	アルカリ乾電池をご使用ください 【  12 ページ】
	アルカリ乾電池をご使用の場合、メーカーや保存期間、使用温度、加圧値、腕周により測定回数は大きく異なります 【  13 ページ】 新品のアルカリ乾電池を入れ、血圧計の電源を入れずに1週間ほどで電池がなくなる場合、製品の不良の可能性があります 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 【  裏表紙】	
その他の現象		電源を入れなおして、最初からやりなおしてください 電池を交換してください それでもなおらない場合は、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 【  裏表紙】

上記の方法でも、正常に測定ができない場合、故障の可能性があります。製品の故障および修理の依頼に関しては、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。

【 裏表紙】

ごくまれに体質上誤差を生じて測定できない場合もあります。オムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。【 裏表紙】

仕様












医療機器認証番号	220AGBZX00307000
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 デジタル自動血圧計 HEM-1020
商品型式名	HEM-1021、HEM-1022
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
電源	専用 AC アダプタ (AC100V) 単 2 形アルカリ乾電池 (別売)
電池寿命	単 2 形アルカリ乾電池 4 個使用時 約 300 回 (当社試験条件による)
装置寿命	5 年あるいは 30000 回のいずれか早く到達した方
使用環境条件	+10～+40℃、30～85% RH
保管環境条件	-20～+60℃、10～95% RH
本体質量	約 1600 g (電池含まず)
外形寸法	幅 179×高さ 211×奥行き 246 mm
適用腕周範囲	腕周 17 cm～32 cm (上腕中央部)
電撃保護	AC アダプタ使用時 : クラス II 機器 AC アダプタ未使用時 : 内部電源機器
装着部の分類	B 形装着部 (腕帯)
付属品	専用 AC アダプタ、取扱説明書 (品質保証書付き)、 医療機器添付文書、クイックガイド、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 京都府向日市寺戸町九ノ坪 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 JIST1115 : 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

	クラスII 機器
	B 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。

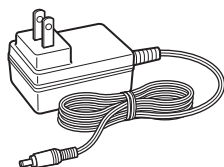
別売品

次の別売品をご用意しております。

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までお問い合わせください

専用 AC アダプタ

型式 HEM-AC-N (60100H1000SW)



この専用 AC アダプタは本製品に付属しているものと同じです。

○—朝☀ (起床後 1 時間以内)

●—晩🌙 (就床前)

■ 記入例

日	2	3	4
曜日	火	水	木

200

150

100

50

朝	74	78	75
晩	73	77	74
	○	×	○

かせ
気味



A series of 30 horizontal blue lines, evenly spaced, providing a writing area.



保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きにしたが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には無償修理または交換いたします。
 2. 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。
 3. 無償保証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、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。
 - (二) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質保証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替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) 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。
4. 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。
 5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証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。
 6. 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、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございます。製品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、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。

※製品の保証は、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
いただいでください。

商品型式名 HEM-1021、HEM-1022

ご芳名

ご住所

TEL ()

お買い上げ店名



住所

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

製造販売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地



製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロンヘルスケア お客様サポート

<http://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

消耗品・別売品のご注文は

<http://store.healthcare.omron.co.jp/>

オムロン お客様サービスセンター

TEL 0120-30-6606 (通話料無料) FAX 0120-10-1625 (通信料無料)

受付時間 9:00~19:00 (祝日を除く月~金)

〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370 ※都合により、お休みや受付時間の変更をさせていただく場合があります。