

14 電池を交換する



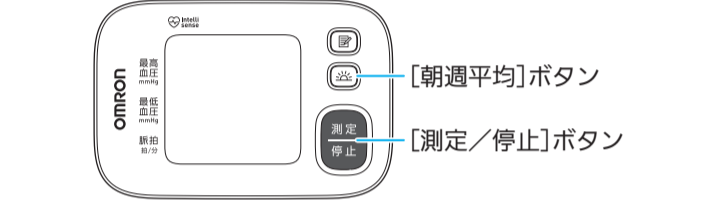
- 電池を入れる (⇒ 電池を入れる)
- 時計を合わせる (⇒ 時計を合わせる)

お知らせ

- 充電電池では正常に動作しない場合があります。
- 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 電池残量が少なくなると、のマークが表示されます。新しい電池を準備してください。

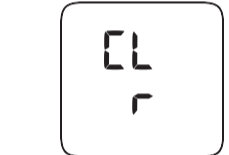
15 お買い上げ時の状態に戻す

お買い上げ時の状態に戻したい場合は、次のように操作してください。操作すると本体に記録されているすべての設定と測定記録が消去されるのでご注意ください。



- 電源の切れた状態で、**[朝過平均]** ボタンを押しながら、**[測定/停止]** ボタンを5秒以上押し続ける

下図のように画面に「Clr」が表示されたら、設定完了です。ボタンから手を離してください。



お知らせ

消去完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

16 保管とお手入れ

保管時のお願い

- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- ご使用になるところと保管場所に温度差がある場合は、ご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。
 - 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

- いつも清潔にしてお使いください。
- 本体やカフの汚れは、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をやわらかい布にしみ込ませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布でから拭き取ってください。
- 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。
- カフは洗濯できません。
- カフをぬるささないでください。



廃棄時のお願い

本体、電池を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。

17 おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因・対処のしかた
E1 が表示 または 加圧できない	カフを正しく巻いていない。 <ul style="list-style-type: none">▶ カフを正しく巻き、もう一度測定してください。(⇒ カフを巻く) カフが空気漏れしている。 <ul style="list-style-type: none">▶ オムロンお客様サービスセンターに修理を依頼してください。(⇒ サポート情報)
E3 が表示	300 mmHg以上加圧している。 <ul style="list-style-type: none">▶ 測定中にカフを触らないでください。(⇒ 正しい姿勢を確認する)
E4 が表示	測定中に腕や体を動かしたり、会話したりしている。本体が振動して測定できない。 <ul style="list-style-type: none">▶ 腕や体を動かしたり、会話したりしないでください。(⇒ 正しい姿勢を確認する)
E5 が表示 または 、 、 が表示	脈が適切に検出されていない。 <ul style="list-style-type: none">▶ 腕や体を動かさず、正しい姿勢で測ってください。(⇒ 正しい姿勢を確認する)▶ カフを巻き直してください。(⇒ カフを巻く)▶ 細い手首や筋肉質の方は、きつめに巻いてみてください。▶ 不規則脈波マークが頻繁に表示される場合は、医師にご相談ください。
Er が表示	本体が故障している。 <ul style="list-style-type: none">▶ [測定/停止] ボタンを押し直して、再度「Er」が表示されるときは、オムロンお客様サービスセンターに修理を依頼してください。(⇒ サポート情報)
電池残量が点滅	電池残量が少なくなっている。 <ul style="list-style-type: none">▶ 同じ種類の新しい単4形アルカリ乾電池2個を準備してください。
電池残量が表示 または 加圧中に電源が切れる	電池残量がなくなっている。 <ul style="list-style-type: none">▶ 2個同時に同じ種類の新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください。(⇒ 電池を入れる)
どのボタン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。 <ul style="list-style-type: none">▶ 新しい電池と交換してください。(⇒ 電池を入れる) 電池のの向きが間違っている。 <ul style="list-style-type: none">▶ 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	<ul style="list-style-type: none">▶ [測定/停止]ボタンを押して電源を切った後、もう一度押してください。それでも解決しない場合は、電池を外して30秒以上してから電池を入れ直してください。

お知らせ

- 以上の方法でも解決しないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。(⇒ サポート情報)
- 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。医師にご相談ください。
- 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。

18 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、手軽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、職場や旅行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。

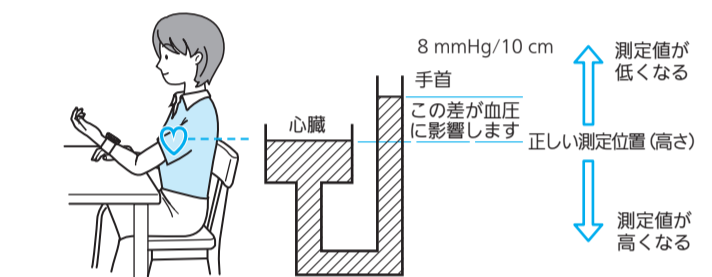


血圧の傾向を知り、より充実した血圧管理にお役立てください。

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生じることがあります。

・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10cm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場合があります。

・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。

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。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。また、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。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。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。

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、5分以上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、晩は就寝前まで毎日決まった時に測りましょう。(⇒ 測定する前)

- ・**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。快適な室温のとも測定してください。

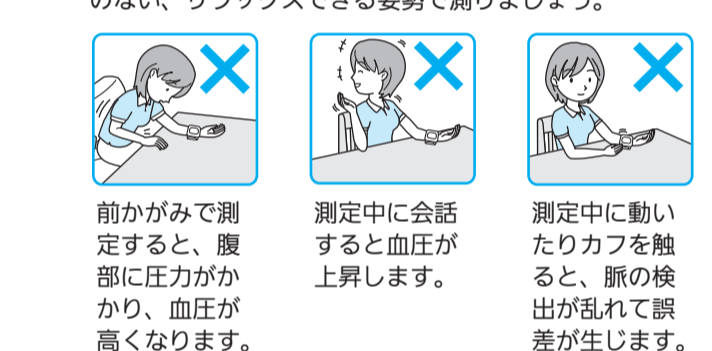


A2 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。

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。しばらく時間をおいてから試してみてください。



- ・**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。



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、5分以上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。

Q：が表示されました。不整脈でしょうか？

A1 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。

19 サポート情報

本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

別売品や消耗品のご注文

オンラインショップ「オムロンヘルスケアストア」ウェブサイト
<http://store.healthcare.omron.co.jp/>

お問い合わせの前に

お問い合わせの前に「**おかしいな?と思ったら**」、「**測定Q&A**」をご確認ください。

■ 製品のよくあるご質問



あるいは検索サイトで「オムロンヘルスケア サポート」**Q**と検索する

■ カフの巻き方について (動画)

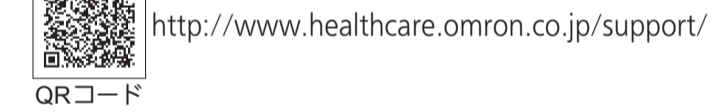
<http://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■ 高血圧に関する知識について

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

オムロンお客様サービスセンター

「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト



20 仕様

医療機器認証番号	Z30AGBZX00002000
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 手首式血圧計 HEM-6180 シリーズ
商品型式名	HEM-6180/HEM-6182/HEM-6183
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
カフ圧力表示範囲	0～299 mmHg
血圧測定範囲	最高血圧：60～260 mmHg 最低血圧：40～215 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
減圧	自動急速排気方式
電源	単4形アルカリ乾電池2個 (DC3V、3.0W)
電池寿命	約300回 (単4形アルカリ乾電池2個使用時、室温23℃、150mmHg加圧、手首周16.5cm)
耐用期間	10000回もしくは5年のいずれか早く到達した方
使用環境条件	+10～+40℃/15～90%RH(結露なきこと)/800～1060 hPa
保管環境条件	-20～+60℃/10～90%RH(結露なきこと)
質量	約86g (電池含まず)
寸法	約93 (幅)×62 (高さ)×20 (奥行き) mm (カフ含まず)
対象手首周	13.5～21.5 cm
電撃保護	内部電源機器
装着部の分類	BF 形装着部
装着部の最高温度	48℃未満
IP保護等級	IP22
付属品	お試し用電池 (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
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9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)

お知らせ

- 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 T 1115：2005 に適合しています。
- 本製品は、ISO (国際標準化機構) 81060-2:2013 の要求に基づき、臨床評価されています。

製品に表示されているシンボルの意味

	BF 形装着部
	取扱説明書をお読みください
	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。本製品は、指などの直径12.5mm以上の固形物に対して保護されています。また、斜めに落し下っ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。
	医療機器の安全性が保たれる温度の範囲を示します。
	医療機器の安全性が保たれる湿度の範囲を示します。
	医療機器の安全性が保たれる気圧の範囲を示します。

EMC技術資料について

本製品は EMC 規格 IEC 60601-1-2:2014 に適合しています。本製品の EMC 技術資料は、以下のウェブサイトから確認することができます。

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

ウェブサイトで確認できないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。

21 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を送り出しています。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。

最高血圧 (収縮期血圧)	
最低血圧 (拡張期血圧)	

22 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

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、悪循環におちいります。重症化するとう工透析が必要になります。

脳卒中の発症率(%)



お知らせ

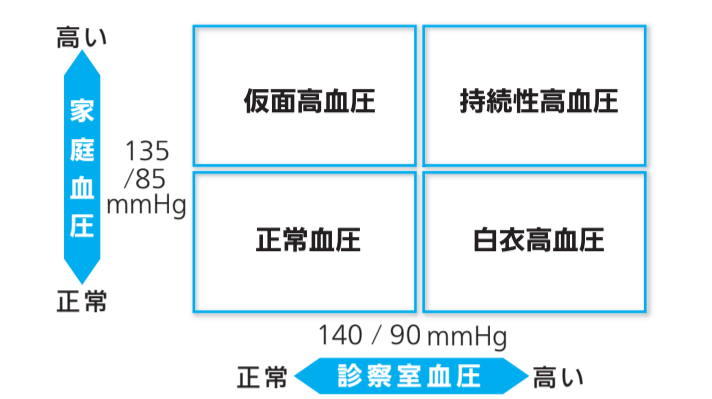
- ・高血圧の疑いがあるて受診するときは、家庭で測定した血圧の記録があれば、医師の診断の参考になります。
- ・高血圧に関する知識を当社ホームページでご紹介しています。(⇒ サポート情報)

23 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

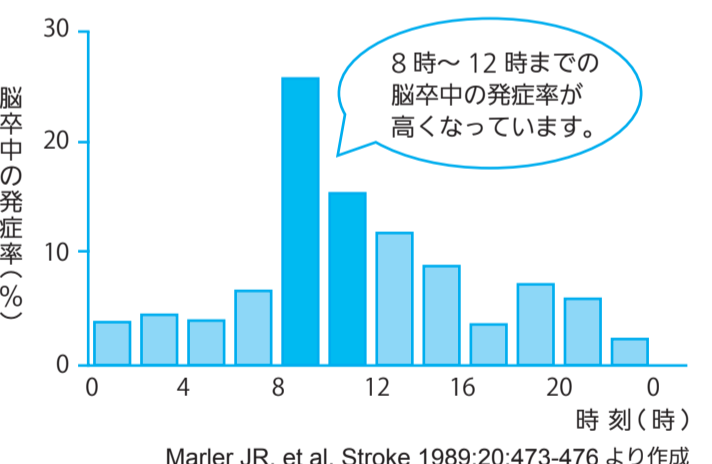
家庭血圧(普段の血圧)が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につながります。

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。

早期高血圧

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期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。(⇒ サポート情報)