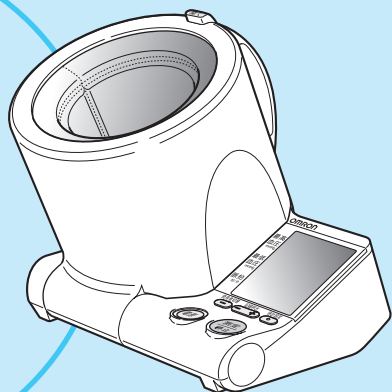


# 取扱説明書

## オムロン デジタル自動血圧計 HEM-1000



- 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。ありがとうございました。
- 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。
- 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。

A Good Sense of Health

## 目次

### ご使用の前に

安全上のご注意	1
次のものが入っていますか？	5
各部の名前	7
電源を準備する	9
時計を合わせる	11

### 測定のしかた

正しい姿勢	13
腕帯に腕をとおす	15
血圧を測定する	17
手動加圧のしかた	21
使用者切替	23
記録呼出	24

### 困ったときに・保証など

測定 Q & A	27
血圧の知識 1	31
血圧の知識 2	34
血圧の知識 3	35
エラー表示が出たときは	37
おかしいな？と思ったら	39
お手入れと保管	42
仕様	43
別売品について	44
保証規定／品質保証書	裏表紙

# 安全上の ご注意

## お使いになる前に必ず お読みください

- ここに示した内容は、製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



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。



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

- 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。
  - ▶ 電池など小さい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**

- 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。

- 長期的な血流障害などを起こさないように腕の状態を確認し、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。
- 必要以上に加圧しない。
  - ▶ 傷害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、傷害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。

### ⚠ 注意

- 測定中に血圧計の近く(30 cm 以内)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。
  - 他の医療機器と併用しない
  - 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。(2時間程度放置する)  
▶ 正しく測定できないことがあります。

### ⚠ 注意 (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。

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。

腕帯に腕をとお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とおした状態で測定をしないでください。

腕帯が固定されていない状態で本体を持ち運ばないでください。

本体、AC アダプタ、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。



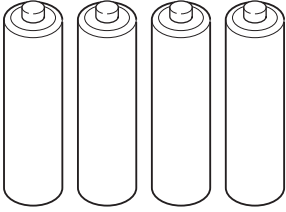
# 次のものが 入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。  
万一、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。

## 1. 本体 (対象腕周 17 ~ 32 cm)

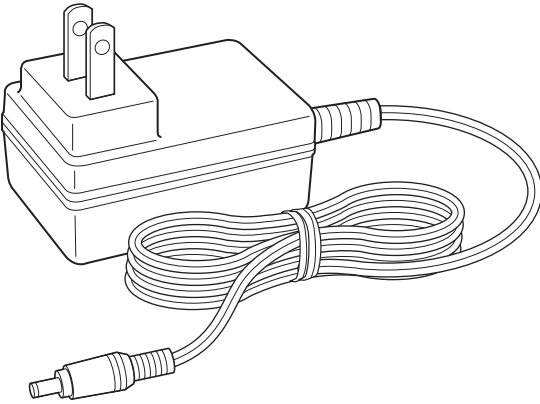


## 2. お試し用電池（単 3 形アルカリ乾電池 4 個）



付属の電池はお試し用です。  
早めに寿命が切れることがあります。

## 3. 専用 AC アダプタ



## 4. 取扱説明書（品質保証書付き）：本書

## 5. 医療機器添付文書

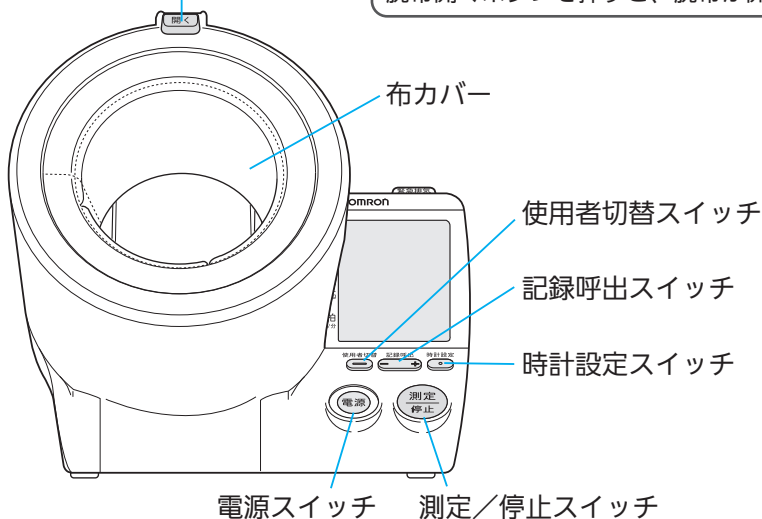
## 6. EMC 技術資料

# 各部の名前

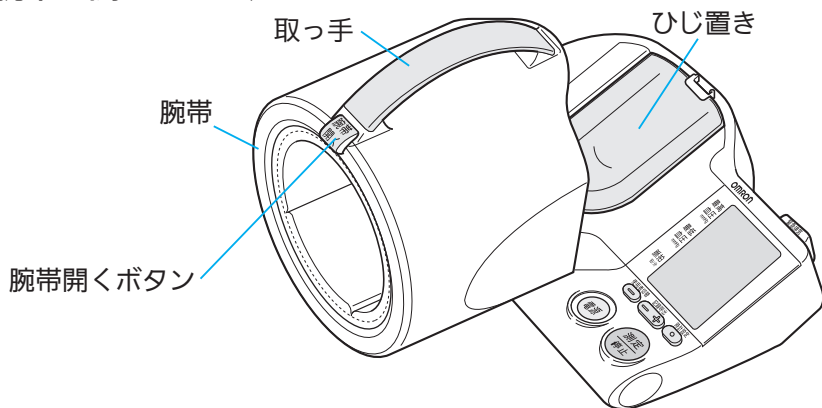
## 本体

腕帯開くボタン

この製品の腕帯は可動式です。  
腕帯開くボタンを押すと、腕帯が開きます。



(腕帯を開いたとき)



※上の図は、腕帯開くボタンを押して、腕帯をいっぱいまで開いたところです。

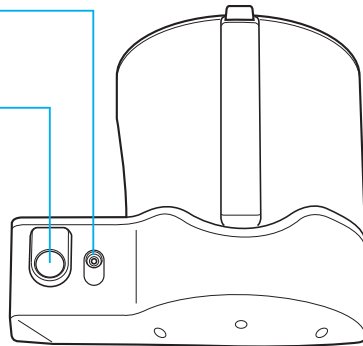
(本体背面)

専用 AC アダプタ用コネクタ

緊急排気スイッチ

測定を緊急に停止したいときに押します。

※間違っても緊急排気スイッチを押すと、電源が入っていても、日付と時刻が 2006 年 1 月 1 日 12:00 AM に戻りますのでご注意ください。



表示部

最高血圧表示部

最低血圧表示部  
(圧力値)

脈拍数表示部

使用者表示部  
(A または B)

姿勢マーク  
測定姿勢が悪いときに点灯します。

体動マーク  
体動を検出したときに点灯します。

脈波マーク  
測定時には脈波と一緒に点滅します。

電池交換マーク

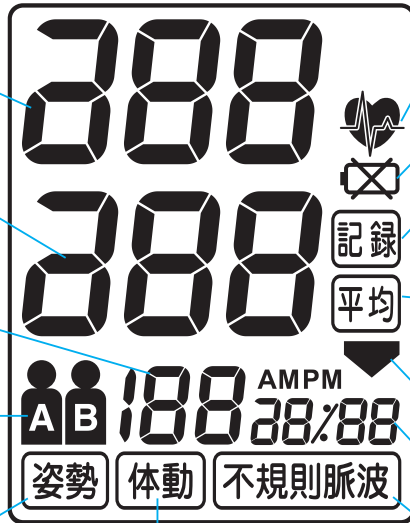
記録マーク  
記録した測定値を呼び出したときに点灯します。

平均マーク  
最新 3 回の測定値の平均値を表示したときに点灯します。

排気マーク

時計 / 日付表示部

不規則脈波マーク  
不規則脈波を検出したときに点灯します。



※記録マーク、平均マークについては 25 ページをご覧ください。

※姿勢マーク、体動マーク、不規則脈波マークについては 20 ページをご覧ください。

# 電源を準備する

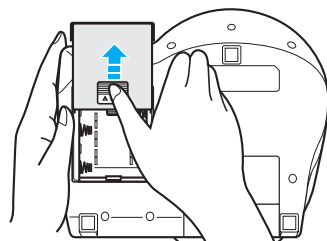
日付・時刻の設定を保持するために、まず本体に電池を入れてから、専用 AC アダプタを接続します。

- ・専用 AC アダプタを使う場合でも、本体に電池を入れてください。  
電池を入れずに使用して、専用 AC アダプタをコンセントから抜くと、日付と時刻が 2006 年 1 月 1 日 12:00 AM に戻ります（それまでに記録された測定値は消去されません）。
- ・専用 AC アダプタと電池を併用すると、電池の消耗が遅くなります。

## 1 腕帯が本体に固定されていることを確認し、本体を裏返す

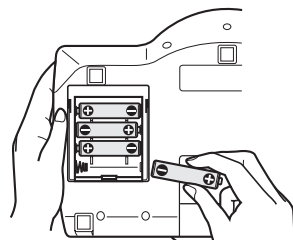
## 2 電池カバーを外す

電池カバーのギザ加工部を押してから矢印方向にずらします。



## 3 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊖です。



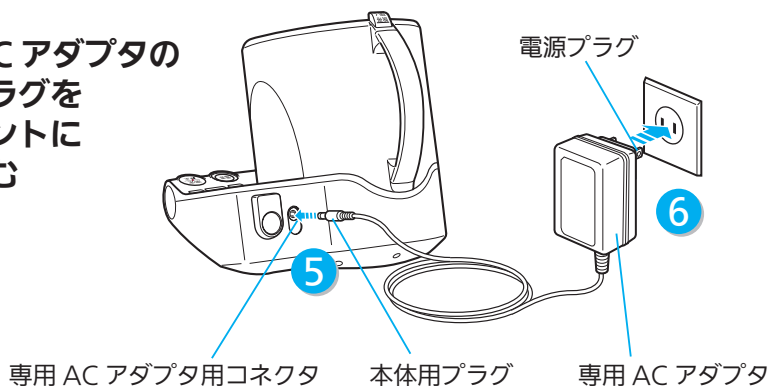
## 4 電池カバーを閉める

外したときと逆の手順でカチッと音がするまで閉めます。

## 5 専用 AC アダプタの本体用プラグを、 血圧計の背面にある専用 AC アダプタ用 コネクタに差し込む

※専用の AC アダプタ以外のご使用にならないでください。

**6** 専用 AC アダプタの電源プラグをコンセントに差し込む



**電池の寿命と交換について**

- ・電池のみで使用する場合、ご使用条件によって電池寿命は変わります。参考事例として電池寿命は約 250 回です。  
(単 3 形アルカリ乾電池 4 個使用、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。

※特に冬場は付属している専用 AC アダプタのご使用をおすすめします。

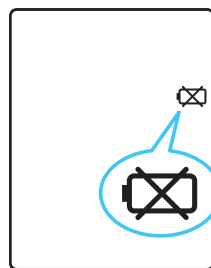
※付属の電池はお試用です。測定回数以内に寿命が切れることがあります。

**■ 電池交換マークが出たら…**

 点滅：電池残量が少なくなっています。

 点灯：電池残量がなくなりました。

4 個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。



※電池交換の際は必ず電源を切ってください。

電源が入ったまま電池を外すと、日付と時刻が 2006 年 1 月 1 日 12:00 AM に戻ります（それまでに記録された測定値は消去されません）。

※日付と時刻が設定済みの場合は **30 秒以内に** 電池を交換してください。

30 秒以上電池を外していると、日付と時刻が 2006 年 1 月 1 日 12:00 AM に戻ります（それまでに記録された測定値は消去されません）。もう一度日付・時刻の設定をしてください。

※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。

# 時計を合わせる

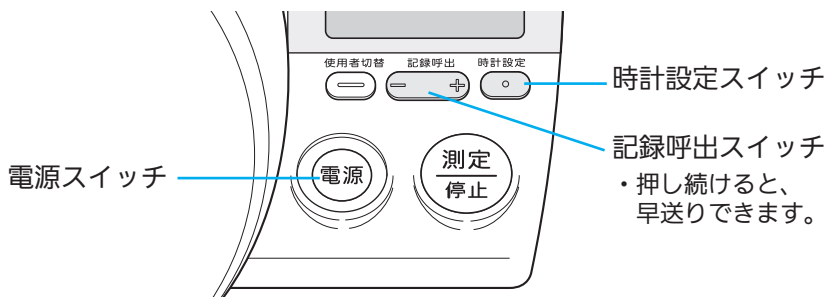
電源を準備したら、日付と時刻を合わせてください。

※時計を合わせないと、測定した日時は記録されません。  
継続的な血圧管理のためにも日付・時刻を正しく合わせてご使用ください。

※電池を長時間外したり、緊急排気スイッチを押したときなどは、日付と時刻が2006年1月1日 12:00AMに戻ります。もう一度日付・時刻を合わせてください。

## 使用するスイッチ

この手順では、次のスイッチを使います。



## 日付・時刻を合わせる

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

■日付・時刻を間違えて設定したときは…  
手順1から設定し直してください

### 1 電源スイッチを押す

電源を入れます。

※右図は使い始めや、時計が止まった後に電源を入れたときの表示です。

表示部が全点灯した後、時計／日付表示部が点滅します。




### 2 時計設定スイッチを1秒以上押す

「西暦年」が点滅します。



### 3 「西暦年」を合わせる

記録呼出スイッチ  の  
「+」を1回押すと、1年進みます。  
「-」を1回押すと、1年戻ります。


※設定範囲は「2006」～「2030」年です。  
2030年まで進むと、2006年に戻ります。

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。

表示例では、  
「2006年」に  
合わせました。



### 4 「月」を合わせる


記録呼出スイッチ  の  
「+」を1回押すと、1月進みます。  
「-」を1回押すと、1月戻ります。

時計設定スイッチを押すと「月」が確定し「日」が点滅します。

表示例では、  
「11月」に合  
わせました。



### 5 「日」を合わせる


記録呼出スイッチ  の  
「+」を1回押すと、1日進みます。  
「-」を1回押すと、1日戻ります。

時計設定スイッチを押すと「日」が確定し時刻の「時」が点滅します。

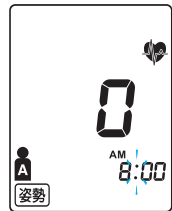
表示例では、  
「20日」に合  
わせました。



### 6 同じように「時」「分」を設定する

記録呼出スイッチ  の  
「+」と「-」を使って、これまでの手順  
と同じように操作してください。  
午前はAM、午後はPMで表示されます。

時刻表示が始  
まると、「:」  
が点滅します。



「分」を合わせて時計設定スイッチを押すと、時刻表示が始まります。

これで日付・時刻の設定は終わりです。

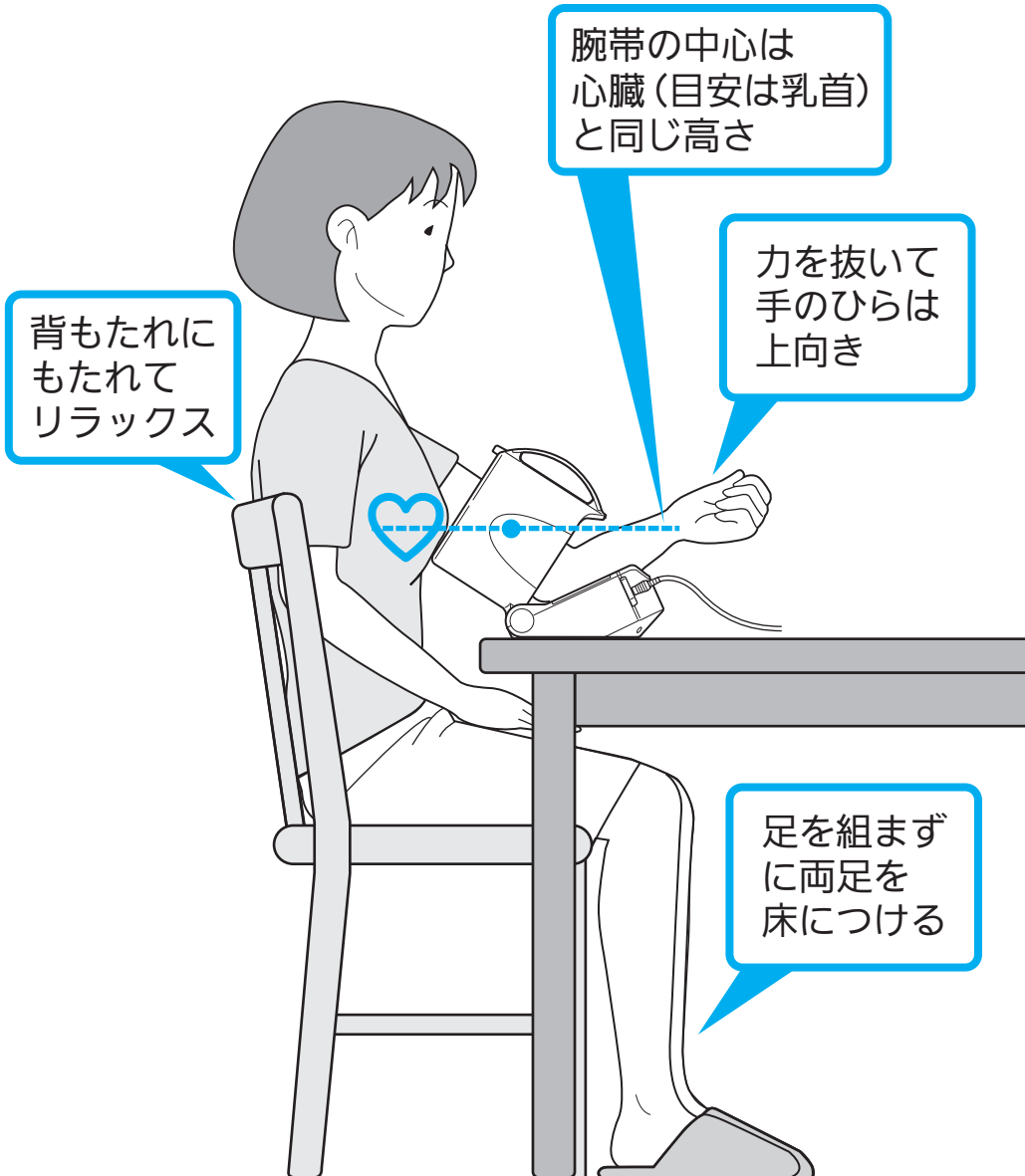
測定待機状態になっていますので、そのまま測定することができます。  
測定しない場合は電源スイッチを押して、電源を切ってください。

# 正しい 姿勢

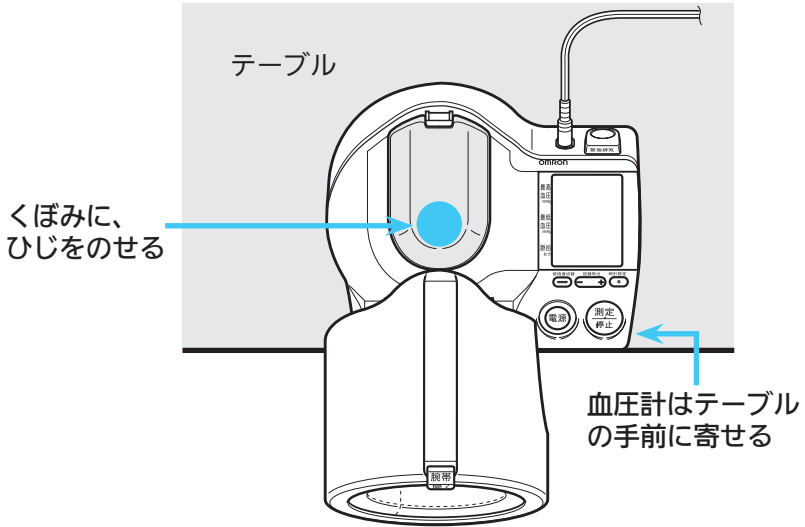
正しい姿勢で測定しないと正確な測定結果が得られません。右腕、左腕どちらでも測定できます。ただし、左腕と右腕では測定値が異なる場合があるため、いつも同じ腕で測るようにしてください。

**姿勢** マークが表示されたら、下図のような正しい姿勢になっているかどうか確認してください。

測定のしかた



## ひじは、ひじ置きのかぼみにのせてください



測定のしかた

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。

# 腕帯に 腕をとおす

厚い衣服を着たまま腕をとおすと、正しく測定できないことがあります。

※素肌または薄手の肌着などで測定してください。

※セーターなどは腕まくりをせずに脱いでから測定してください。

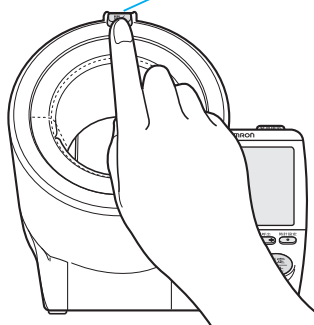
おトイレは先に済ませましょう

寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう

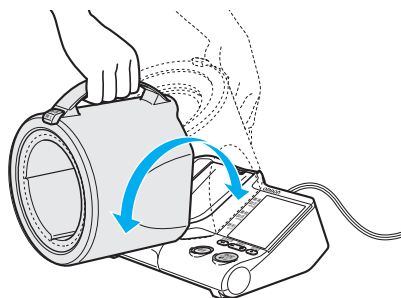
1

腕帯開くボタンを押し、  
腕帯を開く

腕帯開くボタン



腕帯が動く範囲は、右図の  
ようになっています。



2

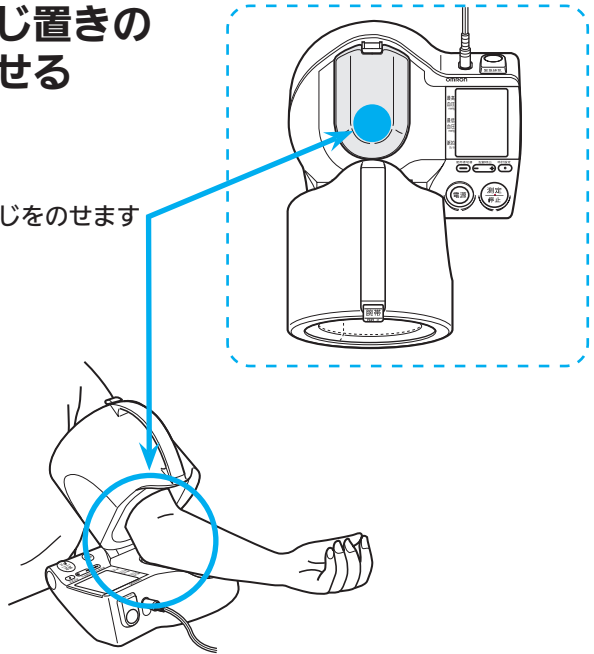
腕帯に左腕をとおす

腕帯の布カバーは  
取り外さないでください。  
万一、外れてしまった場合は  
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)



### 3 ひじを、ひじ置きのかぼみにのせる

かぼみに、ひじをのせます



測定のしかた

### 4 正しい姿勢になっているか確認する

13 ページの図のようになっていますか？

それでは、**血圧を測定しましょう！** (👉 17 ページ)

#### 右腕で測定する場合は…

手順 2 ~ 4 を参考に、右図のように右腕をとおしてください。



# 血圧を測定する

腕帯に腕をとおり、正しい姿勢を確認したら、あとはスイッチを押して血圧を測定するだけです。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。

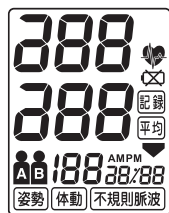
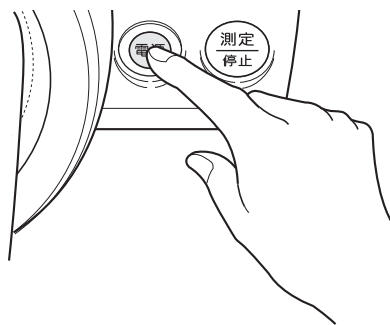
※最高血圧が 170 mmHg を超えると予測される方は 21 ページ（手動加圧のしかた）をご覧ください。

## 1 からだの力を抜いて、リラックスしましょう

緊張感があるときは、深呼吸してみてください。

## 2 電源を入れる

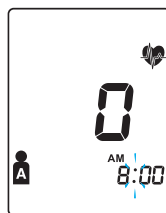
電源スイッチを押すと電源が入り、下図のように表示されます。



全点灯



今日の日付



測定待ち状態

— 現在時刻

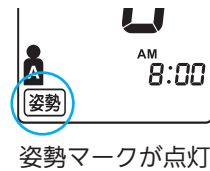
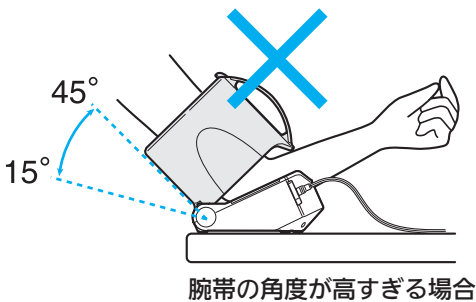
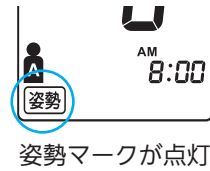
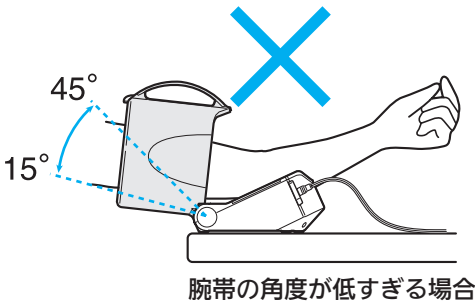
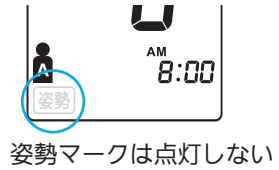
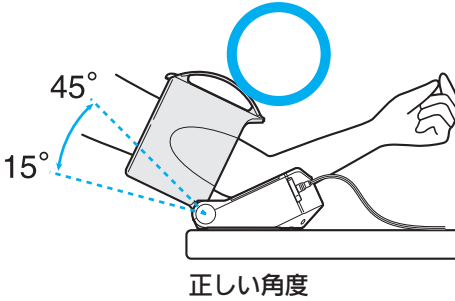
※使用者表示部の **A** が点灯します。使用者切替スイッチで **B** に切り替えることができます。（ 23 ページ）

※このときに表示される電池交換マークは、電池残量を表示していません。点灯確認のため、表示しています。

3

姿勢を確認する

腕帯の角度が適正ではない場合、表示部に「姿勢」マークが点灯します。正しい姿勢になっているか確認し、腕帯が適正な角度になるようにしてから測定をはじめてください。



測定のしかた

## 血圧を測定する

### 4

#### 測定／停止スイッチを1回押す

測定中はからだを動かさず、静かにしてください。

※測定中でも、姿勢が悪いときは、

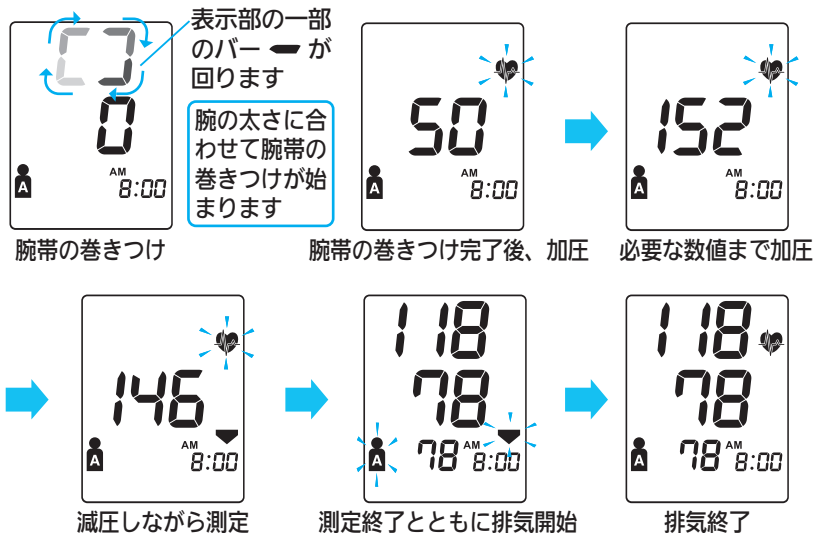
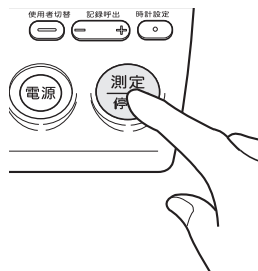
**姿勢** マークが点灯します。

**姿勢** マークが点灯しても測定は続きます。  
(正しい姿勢になると **姿勢** マークは消えます)

■ 測定を途中で中止したいときは…

電源スイッチまたは測定／停止スイッチを押すと、  
加圧が止まり腕帯の空気が抜けます。

※安全のため、上記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。



これで測定は終了です

※加圧が足りない場合は、自動的に再加圧されることがあります。(自動再加圧は1回のみ)

■ 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…

本体背面の緊急排気スイッチを押してください。

※緊急排気スイッチを押すと、日付  
と時刻が2006年1月1日  
12:00 AMに戻ります。  
もう一度日付・時刻の  
設定をしてください。

緊急排気スイッチ



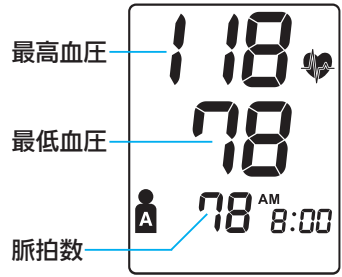
5

## 測定値を確認する


測定結果は自動的に血圧計が記録します。(記録呼出  24 ページ)

記録は自動的におこなわれ、記録しないように設定することはできません。

以下のマークが点灯したときは、正しい姿勢で測定ができていない場合があります。



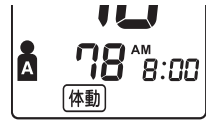
### ■ **姿勢** マークが点灯したときは…

測定中の姿勢が不適正でした。  
姿勢に注意して、もう一度測定してください。  
( 18 ページ)



### ■ **体動** マークが点灯したときは…

測定中にからだ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。もう一度測定することをおすすめいたします。



※続けて測定すると測定値が異なる場合があります。(  27 ページ)

### ■ **不規則脈波** マークが点灯したときは…

測定中に不規則な脈を検出すると、測定結果に **不規則脈波** マークが点灯します。



※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。

### ■ エラー表示「E」や「EE」が表示されたときは…

手動加圧で測定してください。(  21 ページ)

※続けて測定するときは…

連続して測定すると、うっ血状態になり、測るたびに測定値が異なることがあります。

6

## 腕帯を元に戻す

腕帯から腕を抜き、腕帯を元の位置に戻します。  
カチッと音がして本体に固定されます。

7

## 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 分後に自動的に電源が切れます。

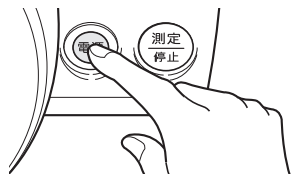
# 手動加圧 のしかた

最高血圧値が 170 mmHg を超えると予想される方は手動加圧で測定してください。

自動測定がうまくいかない方（何度も EE の出る方）も手動で測定してください。

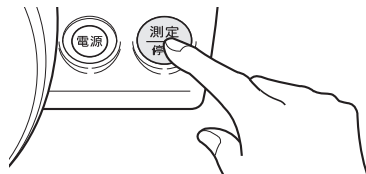
1

腕帯に腕をととして、  
電源スイッチを押す



2

**姿勢** マークが点灯していない  
ことを確認し、  
測定／停止スイッチを  
押し続ける



予想される最高血圧値より  
約 30 ~ 40 mmHg 高い値まで  
押し続けてください

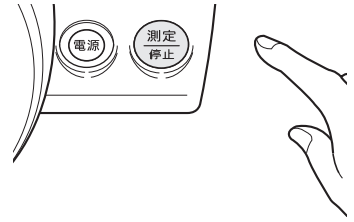
250  
AM 8:00

※手動加圧では、299 mmHg まで加圧することができますが、必要以上に加圧をしないでください。腕に一時的な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

目的の値まで上がったら、  
測定／停止スイッチ  
を離す




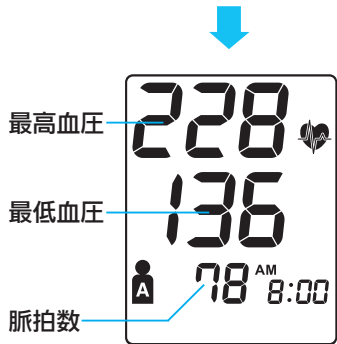
減圧を開始します。



測定  
のしかた

測定結果が表示されます。

測定結果は自動的に血圧計が記録  
します。  
(記録呼出  24 ページ)



4

測定値を確認する

5

腕帯を元に戻す

腕帯から腕を抜き、腕帯を元の位置に戻します。  
カチッと音がして本体に固定されます。

6

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 分後に自動的に電源が切れます。

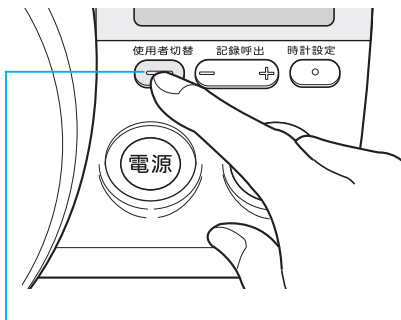
# 使用者切替

2人分の測定値（1人当たり90回）を別々に記録することができます。

## 2人で切り替えて使う（使用者切替：A/B）

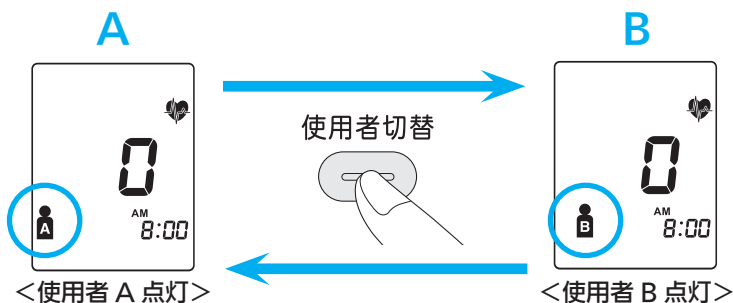
電源が入った状態で、測定する前に、使用者切替スイッチを押して **A** または **B** を点灯させてください。

※ 1人で使うときは、**A** または **B** のどちらかに固定してお使いください。



使用者切替スイッチ

使用者切替スイッチを押すごとに使用者が切り替わります



# 記録呼出

この血圧計は、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。

※時計を設定していない場合、測定日時は記録されません。

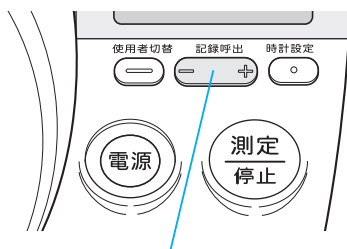
## 記録した測定値を呼び出す（記録呼出）

記録呼出スイッチ  を使って、次のことができます。

- ・最新3回の測定値の平均値を見ることができます。
- ・これまで測定した90回分の測定値をさかのぼって確認できます。

※記録された測定値が90回を超えると、古い測定値は消去され、新しく測定した測定値が記録されます。

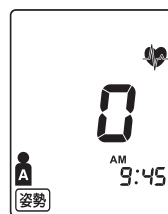
※記録呼出スイッチ  の「+」または「-」を押し続けると早送りできます。





記録呼出スイッチ

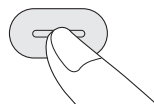
測定のしかた

- 1 電源スイッチを押して、電源を入れる  
測定待ち状態になります。



- 2 使用者切替スイッチを押して、記録を呼び出す使用者（/）を選ぶ

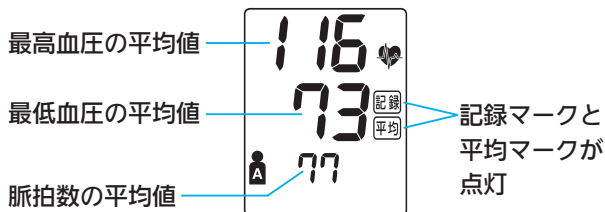
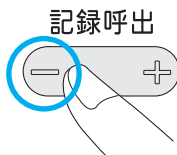
使用者切替



## 記録呼出


### 3 記録呼出スイッチ の「-」を1回押す

記録されている最新3回の測定値を平均した値が表示されます。



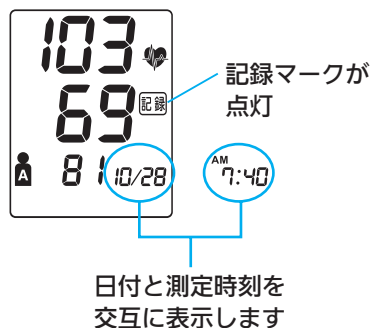
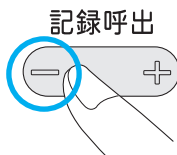
### 4 記録呼出スイッチ の「-」をもう1回押す

記録されている一番新しい測定値が表示されます。

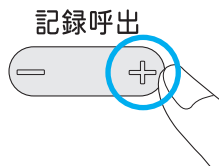
記録呼出スイッチ  の「-」を押すごとに、新しい測定値から順に表示されます

※記録をすべて呼び出すと、測定待ち状態になります。

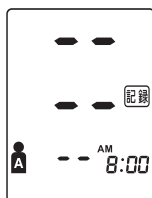
※測定時に **姿勢** / **体動** / **不規則脈波** マークが点灯したときは、その記録を呼び出したときも **姿勢** / **体動** / **不規則脈波** マークが点灯します。



記録呼出スイッチ  の「+」を押すと、古い測定値から新しい測定値へ順に表示します。



■ 右の表示が出たときは…



記録されている測定値がありません。

### 5 電源スイッチを押して、電源を切る

## 記録した測定値を消去したいときは

記録された測定値は、使用者別にすべて消去することができます。  
(特定の測定値を1つずつ消去することはできません)

- 1** 電源スイッチを押して、電源を入れる  
測定待ち状態になります。

- 2** 使用者切替スイッチを押して、  
記録を消去する使用者 (A/B) を選ぶ  
ここでは使用者 B を選択します。

- 3** 記録呼出スイッチ (− +) の「−」を  
押したまま、測定/停止スイッチを  
2秒以上押し続ける

※測定/停止スイッチを先に押すと、  
測定がはじまります。

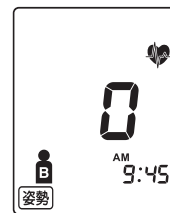
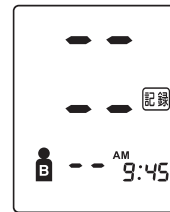
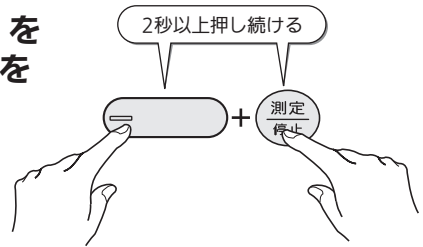
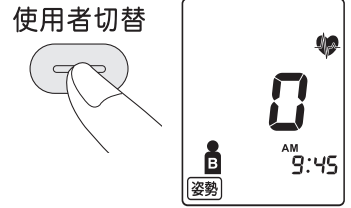
血圧値と脈拍値に「— —」が表示されます。

※現在時刻が点灯します。

測定待ち状態になります。

使用者 B の記録がすべて消去されました。

- 4** 電源スイッチを押して、電源を切る



# 測定 Q&A

## Q：測るたびに測定値が違うのですが…

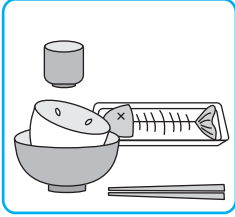
A1 血圧は、時々刻々と変化しています。よく知られる変動として、1日の中の変動（日内変動）や日ごとの変動（日間変動 または 日差変動）があります。また、1週間の中の変動（週内変動）や、寒い冬に高く、暑い夏に低くなる季節変動も知られています。これらの血圧変動の幅やパターンには個人差があります。家庭血圧を測って、ご自分のパターンを知り、血圧管理に役立ててください。

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、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。



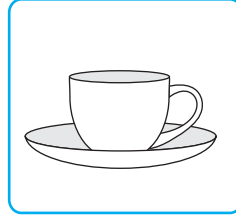
- 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。  
次のようなときは、血圧が一時的に変化することが多いといわれています。  
しばらく時間をおいてから試してみましょう。



食事



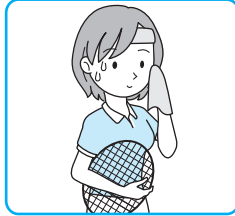
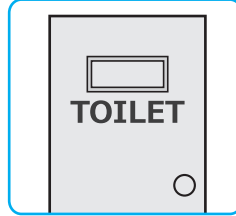
飲酒



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

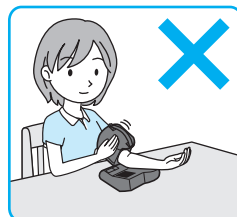
- A2 正しい姿勢や服装、腕帯の巻き方で測りましょう。  
前かがみなど、無理な姿勢は血圧を上昇させます。無理のない、リラックスできる姿勢で測りましょう。



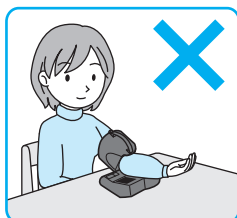
前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、血圧が高くなります。



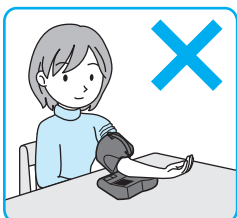
測定中に会話すると、血圧が上昇します。



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、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 : 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。

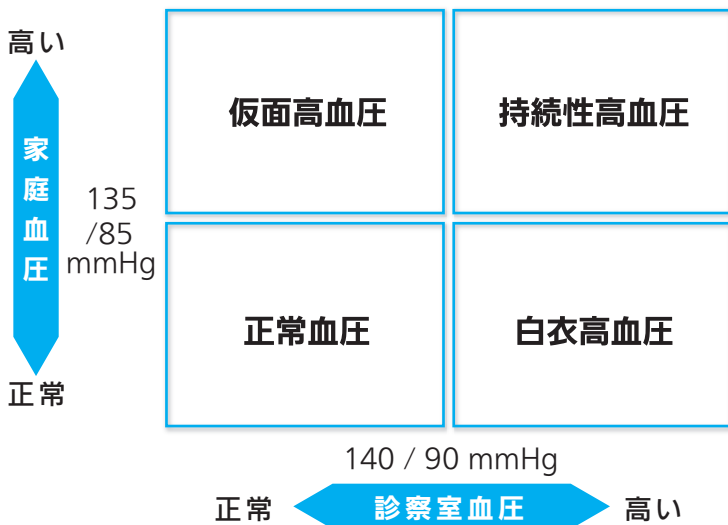
困ったときに・保証など

# 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。



困ったときに・保証など

## 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。

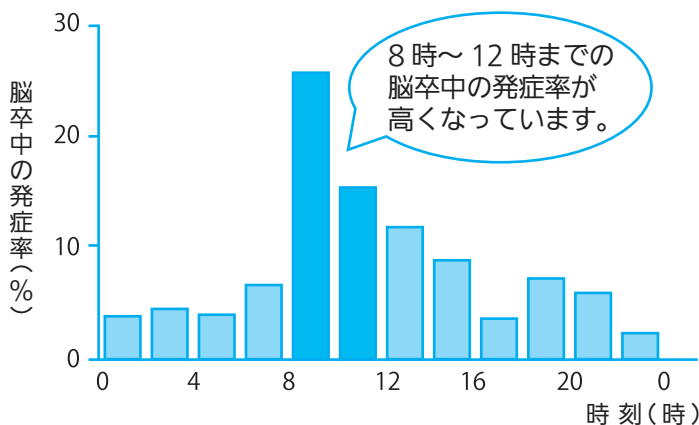
## 持続性高血圧

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。

困ったときに・保証など

## 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。



8時～12時までの脳卒中の発症率が高くなっています。

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

困ったときに・保証など



### 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/highbp/>

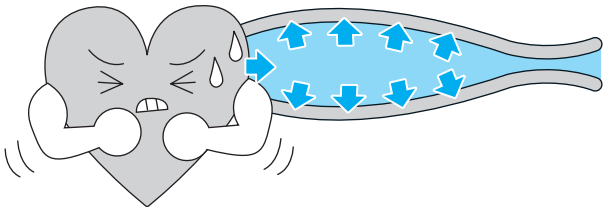
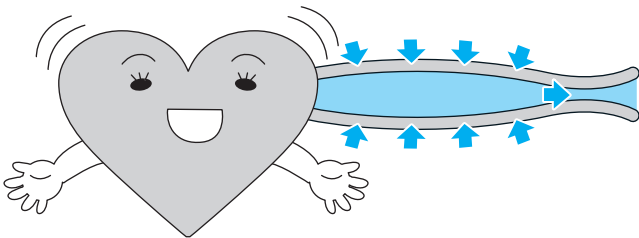
# 血圧とは

- 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>	

困ったときに・保証など

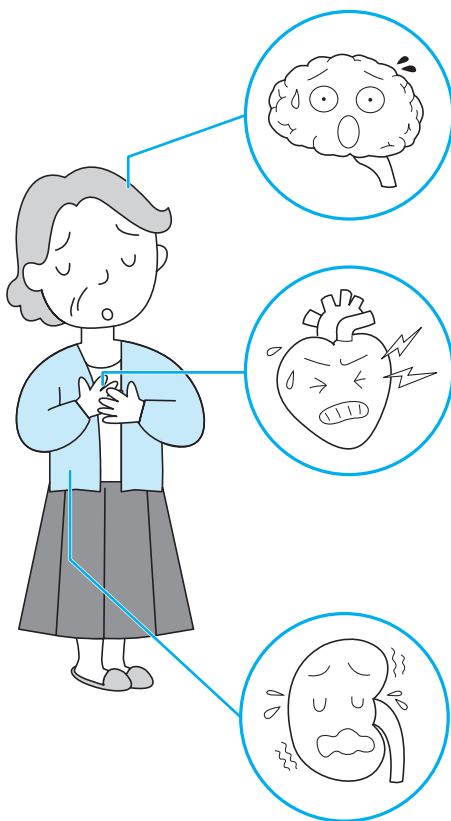
● 高血圧とは、高い血圧が持続する状態のことです。

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

困ったときに・保証など



### 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。



# メモ

困ったときに・保証など

# エラー表示が出たときは









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>最高血圧表示部に「E」が横に2つ並んで出たとき</p>	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	<p>♥マーク確認後、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</p> <p>再度「EE」が表示されるときは手動加圧で測定してください ( 21 ページ)</p>
 <p>最高血圧表示部に「E」が1つだけ出たとき</p>	腕帯に正しく腕をとおしていない	腕帯に正しく腕をとおしてください (  15 ページ)
	まくりあげた上着（または下着）で腕を圧迫している	上着（または下着）を脱いで腕帯に腕をとおしてください (  15 ページ)
	腕帯が空気漏れしている	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)
 <p>「E」が縦に2つ出たとき</p>	測定中に腕やからだを動かした	♥マーク確認後、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
	手動加圧で 300 mmHg 以上加圧した	手動加圧で 300 mmHg 以上加圧しないでください

※測定中、不適正な姿勢をとったり、からだを動かしたりすると、上記エラー表示のときに  マークや  マークが表示されることがあります。



# 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	腕帯に正しく腕をとおしていない	腕帯に正しく腕をとおしてください (  15 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 (  29 ページ)
	まくりあげた上着(または下着)で腕を圧迫している	上着(または下着)を脱いで腕帯に腕をとおしてください(  15 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お問い合わせください(  裏表紙)
圧力が上がらない	腕帯が空気漏れしている	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… ・病院で測定してもらった値より高い(低い) ・測るたびに血圧値が違う		測定 Q & A を参照してください (  27 ページ)
加圧中に電源が切れる 時計がリセットされる	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 (  9 ページ)
時計設定済みでも、 電源を入れると 時計/日付表示部 が点滅する	緊急排気スイッチを押した	もう一度時計を合わせてください (  11 ページ)  電源が入ってなくても、緊急排気スイッチを押すと日付と時刻が2006年1月1日 12:00 AMに戻ります。保管や持ち運びの際には、緊急排気スイッチに触れないようにしてください

困ったときに・保証など

こんなとき	原因	対処のしかた
時計設定済みでも、電源を入れると時計／日付表示部が点滅する	電池を外している時間が長かった	もう一度時計を合わせてください (☞ 11 ページ) 電池を 30 秒以上外すと日付と時刻が 2006 年 1 月 1 日 12:00 AM に戻ります。電池交換は 30 秒以内でおこなってください
電源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 (☞ 9 ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください (☞ 9 ページ)
	電池を入れずに使用している場合に、専用 AC アダプタが血圧計から外れている	専用 AC アダプタを正しく接続してください (☞ 9 ページ)
	電池を入れずに使用している場合に、専用 AC アダプタがコンセントから外れている	専用 AC アダプタを血圧計とコンセントに正しく接続してください (☞ 9 ページ)
電池を入れ替えたのに、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
	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 (☞ 10 ページ) もし、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ようでしたら製品の不良と思われます その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)	

困ったときに・保証など

## おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
その他の現象		電源スイッチを押し直して、最初からやり直してください 電池を交換してみてください 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は故障が考えられます。製品の故障および修理の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。（裏表紙）

※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までご相談ください。（裏表紙）

# 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

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、ホコリ、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。

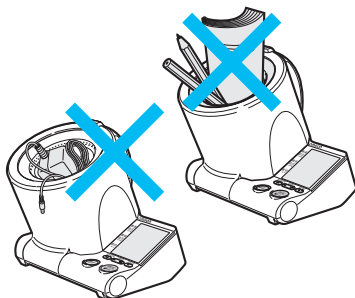
### ■ 保管時のお願い

腕帯は閉じて保管してください。

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。

長期間ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。



困ったときに・保証など

# 仕 様

医療機器認証番号	218AGBZX00030A01
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 <b>HEM-1000</b>
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	20～280 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	自動加圧方式 (ファジィコントロール)
減 圧	アクティブ電子制御方式
排 気	自動急速排気方式
電 源	単 3 形アルカリ乾電池 (4 個) 専用 AC アダプタ (入力: AC100 V、50/60 Hz、18 VA 出力: DC6 V、1000 mA)
電池寿命	約 250 回 (単 3 形アルカリ乾電池使用時、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
使用環境温湿度	+10～+40°C、15～85% RH (結露なきこと)、800～1060 hPa
輸送/保管環境温湿度	-20～+60°C、10～95% RH (結露なきこと)
本 体 質 量	約 1600 g (電池含まず)
外 形 寸 法	幅 230×高さ 217×奥行 228 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	BF 形装着部 (腕帯)
IP 保護等級 *1	IP20 (本体)、IP20 (専用 AC アダプタ)
動作モード *2	連続動作
付 属 品	お試し用電池 (単 3 形アルカリ乾電池 4 個)、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、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)












困ったときに・保証など

※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 JIST1115:2018 に適合しています。

- \*1 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。本体および専用 AC アダプタは、指などの直径 12.5 mm 以上の固形物に対して保護されています。
- \*2 動作モードの記載は IEC 60601-1 に基づく分類によるものです。

## 製品に表示されているシンボルの意味

	クラスII 機器
	BF 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

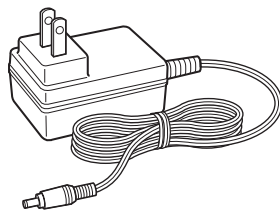
※お使いの製品によっては、上記のシンボルが製品に表示されていない場合があります。

## 別売品について

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

次の別売品をご用意しています。



- ・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。



# 血圧記録表

(コピーしてお使いください。)

年 月

日	朝 			晩 			服薬	メモなど
	測定時刻	血圧値(mmHg)	脈拍/分	測定時刻	血圧値(mmHg)	脈拍/分		
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			
	:	/		:	/			

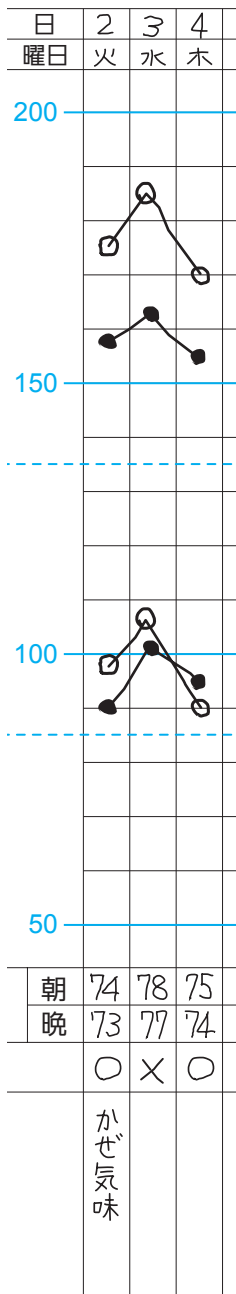




○—朝☀ (起床後 1 時間以内)

●—晩🌙 (就床前)

■記入例







## 保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書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。
  - (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（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 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。
5. 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した。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。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計 HEM-1000

ご芳名

ご住所

TEL ( )

お買い上げ店名

印

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（通話料無料）

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きます。