

# OMRON

オムロン 上腕式血圧計  
HEM-7281T/HEM-7282T

取扱説明書

## 正確な測定のために



オムロン独自の血圧測定技術

 Intellisense

このたびは、オムロン製品をお買い上げいただき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）血圧及び拡張期（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。

All for Healthcare

## 最初に



安全上のご注意 .....	4
入っていますか? .....	8
各部の名前 .....	9
電池を入れる .....	13
時計を合わせる .....	14

## 測定する



測定する前に .....	16
カフを巻く .....	17
正しい姿勢を確認する .....	19
血圧を測る .....	20

## 主な機能



朝の血圧管理に役立つ  
「早朝高血圧確認機能」  
(☞ P24、P53)



簡単に正しく測定できる  
安心の「フィットカフ」  
(☞ P17)



基準値との比較が簡単  
「血圧値レベル表示」  
(☞ P11)





正確な測定をサポート  
「カフぴったり巻きチェック」  
(☞ P21)

## 記録を見る



測定記録を見る .....	22
週ごとの平均を見る .....	24
直近の平均を見る .....	26
スマートフォンで 記録を見る .....	27

 「OMRON connect」  
アプリ対応  
(☞P27)

 メモリ 2人 × 100回  
(☞P22)

## 必要なときに

手動で測る .....	28
記録しないで測る .....	29
記録を消去する .....	30
電池を交換する .....	31
<b>Bluetooth</b> 通信を 「オフ」にする .....	32
お買い上げ時の状態に戻す	33
片づけ方 .....	34
保管とお手入れ .....	35
おかしいな?と思ったら ...	36
測定 Q&A .....	40
サポート情報 .....	44
別売品のご紹介 .....	46
仕様 .....	47

## 血圧の知識

家庭血圧の重要性とは .....	51
血圧とは .....	54
血圧と健康について .....	55

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに



血圧の知識

最初に


1

# 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	
 <b>警告</b>	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。
 <b>注意</b>	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。

 <b>警告</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● けがや治療中の腕で測らない。</li><li>● 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。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 航空機内や病院など無線通信が禁止された場所で使わない。</li><li>● ペースメーカーなど植込み型医療機器の装着部位近くで使わない。 ▶ 危険や誤動作の原因になります。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 乳幼児などの手の届くところに保管しない。 ▶ エアプラグや電池など小さい部品を飲み込んだり、エアチューブや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。</li></ul>

**▲ 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。

- 異常の発生を感じたとき、カフを腕につけたままにしない。
  - カフやエアチューブに折りじわが付いたまま測らない。
  - エアチューブのねじれやもつれがある状態で測らない。
  - 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。

- 指定外のカフやエアプラグを使わない。
  - エアプラグを抜くときにエアプラグを持たずにエアチューブを引っ張らない。
  - 本体やカフなどを分解したり、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。
- カフの巻き方や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。
- 使用するとする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。

## ⚠ 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は使わない。  
▶ 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。

最初に  
2

# 入っていますか？

次のものがすべてそろっていることを確認してください。

本体

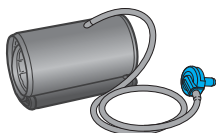


収納ソフトケース



専用カフ（消耗品）

- 型式：HEM-FM31



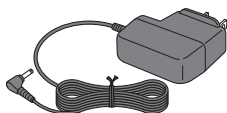
お試し用電池

- 付属の電池はお試し用です。測定できる回数が少なくなる場合があります。



専用 AC アダプタ

- 型式：HHP-AM01



取扱説明書

（本書：品質保証書付き）

医療機器添付文書

EMC 技術資料



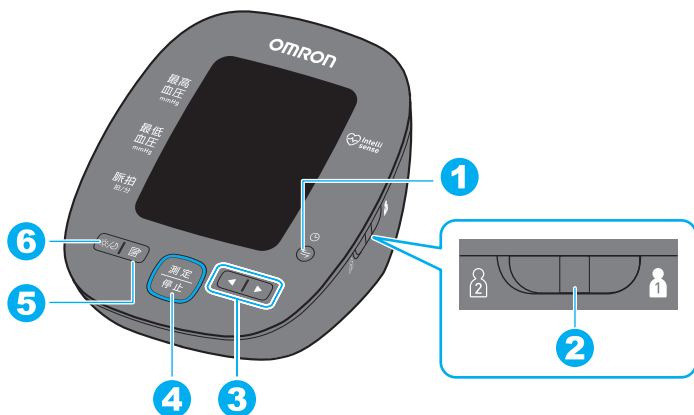
## お知らせ

- 不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。（☎ P45）
- 専用カフの寿命について
  - － 血圧を正確に測るために、1年に1回の交換をお勧めします。
  - － 空気漏れが生じたら、別売品をお買い求めください。（☎ P46）

最初に  
3

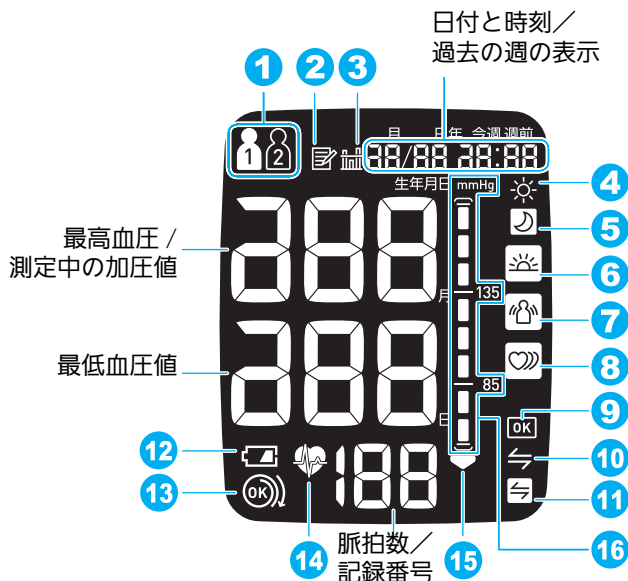
## 各部の名前

本体（正面・右側面）














1		[通信/時計設定] ボタン 時計を合わせるときや通信するときに使います。
2		[個人番号] スイッチ 2人分の測定結果を別々に記録するときに使います。
3		[戻る] ボタン、[進む] ボタン 時計を合わせるときや記録を見るときに使います。
4		[測定/停止] ボタン 測定するときや測定を中止するとき、電源を切るときに使います。
5		[記録呼出] ボタン 測定記録を見るときや直近の測定記録の平均を見るときに使います。
6		[朝/晩平均] ボタン 週ごとの平均を見るときに使います。

## 本体（表示部）

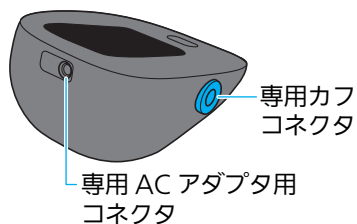


1		個人番号マーク [個人番号] スイッチで選択している番号を表示。
2		記録マーク 記録を呼び出したときに表示。
3		平均値マーク 平均値を呼び出したときに表示。
4		朝週平均マーク 朝の週ごとの平均を呼び出したときに表示。
5		晩週平均マーク 晩の週ごとの平均を呼び出したときに表示。
6		早朝高血圧マーク 朝の週ごとの平均が高血圧の基準値以上のときに表示。
7		体動マーク 測定中に会話をしたり、体を動かしたりしたときに表示。

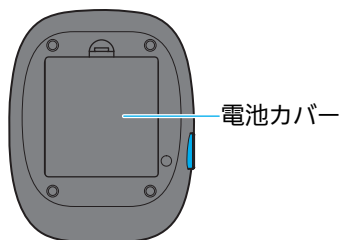
8		不規則脈波マーク 測定中の脈が適切に検出されていないときに表示。
9		通信 OK マーク 測定記録の転送が完了したときに表示。
10		通信マーク 測定記録の転送中に表示。
11		通信お知らせマーク 転送されていない測定記録が多くなると、点滅または点灯。
12		バッテリーマーク 電池交換する準備が必要なときに表示。
		電池交換マーク 電池交換が必要なときに表示。
13		カフが適切な強さで巻かれているときに表示。
		カフが適切な強さで巻かれていないときに表示。
14		脈波マーク 血圧を測定しているときに点滅。
15		排気マーク 測定時に、カフの空気を排気しているときに点滅。
16	 <p><b>家庭高血圧の診断基準</b></p> <p>最高血圧が 135 mmHg 以上* または 最低血圧が、85 mmHg 以上*</p> <p>* 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014</p>	<p>血圧値レベル表示</p> <p>最高血圧と最低血圧の間が点灯します。</p> <p>高血圧の基準と比べてどのような状態にあるか確認できます。</p>

## 本体（左側面・背面、底面）

### 左側面・背面

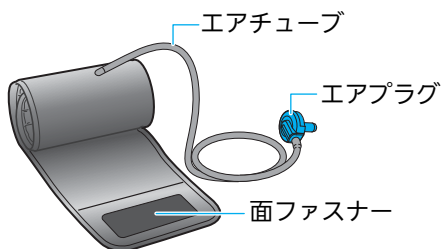


### 底面



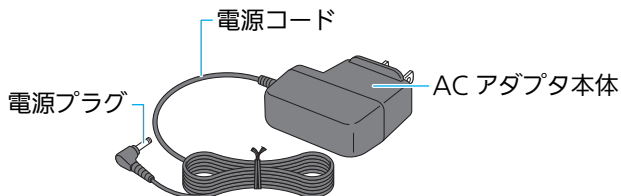
## 専用カフ

- 型式：HEM-FM31



## 専用 AC アダプタ

- 型式：HHP-AM01

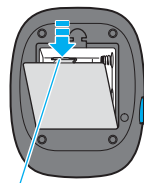


最初に  
4

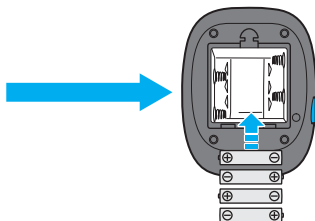
## 電池を入れる

- 本製品に内蔵の時計は、電池で動いているため、必ず電池を入れて使ってください。

## ① 本体底面の電池カバーを外し、電池を入れる



つめを押し  
上げます。



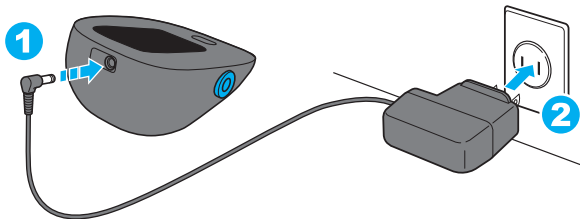
ばねの出ている方が  
⊖です。

## ② 電池カバーを閉める

- カチッと音がするまで閉めます。

## 📖 お知らせ .....

- 本製品は、AC アダプタを併用することができます。  
本製品に内蔵の時計は、電池で動いているため、AC アダプタを使うときも電池を入れてください。
- 必ず付属の専用 AC アダプタをお使いください。
- AC アダプタをつなぐときは、次のように①、②の順番でつないでください。





最初に  
5

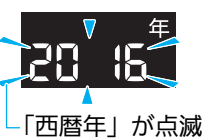



# 時計を合わせる





- 測定前に時計を合わせると、日時と一緒に測定結果を記録できます。





- 1 電源が切れた状態で、 [通信/時計設定] ボタンを押す
  - ・「OMRON connect」アプリ (P27) をお使いの方は、 [通信/時計設定] ボタンを2回押してください。


- 2 時計を合わせる

	<ul style="list-style-type: none"><li> [戻る] ボタン /  [進む] ボタンで「年」を変更</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li> [通信/時計設定] ボタンで「年」を決定</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li> [戻る] ボタン /  [進む] ボタンで「月」を変更</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li> [通信/時計設定] ボタンで「月」を決定</li></ul>

 <p>「日」が点滅</p>	<p>◀ [戻る] ボタン / ▶ [進む] ボタンで「日」を変更</p>
	<p>⬅ [通信/時計設定] ボタンで「日」を決定</p>

 <p>「時」が点滅</p>	<p>◀ [戻る] ボタン / ▶ [進む] ボタンで「時」を変更</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「時」は、24 時間表示されます。</li> </ul>
	<p>⬅ [通信/時計設定] ボタンで「時」を決定</p>

 <p>「分」が点滅</p>	<p>◀ [戻る] ボタン / ▶ [進む] ボタンで「分」を変更</p>
	<p>⬅ [通信/時計設定] ボタンで「分」を決定</p>

### 3 設定が完了したら、

 [測定/停止] ボタンを押して、電源を切る

測定する  
1

# 測定する前に

- 血圧は一日の中でも時々刻々と変化しています。日本高血圧学会は、起床時と就寝前（寝る前）の毎日決まった時に測定することを推奨しています。

## 測定するタイミング

- 起床後は、起きて1時間以内、トイレをすませ、朝食の前、薬を飲む前に、1～2分安静にしてから測ります。就寝前も、1～2分の安静後に測ります。

### 起床後1時間以内



- 排尿後
- 朝食前
- 服薬前  
（降圧剤を飲んでいる場合）
- 1～2分安静にしてから

### 就寝前



- 1～2分安静にしてから



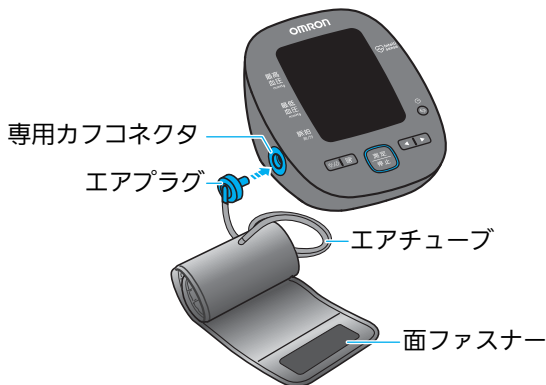
## お知らせ

- 血圧について詳しくは「血圧の知識」を参照してください。  
（☞ P51～55）

測定する  
2

## カフを巻く

- 正しく測定するために、必ず付属の専用カフをお使いください。



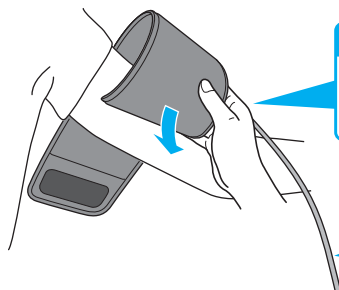
## カフを本体につなぐ

- 1 カフのエアプラグを専用カフコネクタにしっかりと差し込む
  - 差し込みが緩いと、正しく測定できません。

## カフを腕に巻く（左腕に巻く場合）

- カフは巻きやすい方の腕に巻いてください。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。

- 1 カフを左腕に引っ掛ける



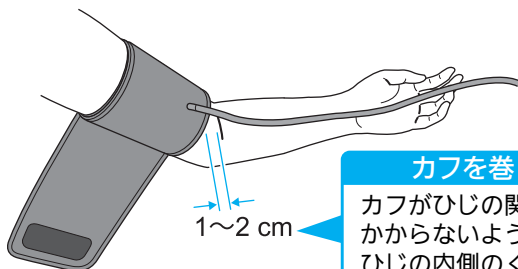
素肌が薄手の肌着に巻く

カフは、素肌が薄手の肌着の上に巻く。

エアチューブは手のひら側

エアチューブを手のひら側にする。

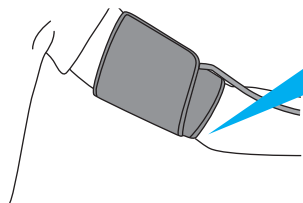
## ② カフの位置を調整する



### カフを巻く位置

カフがひじの関節部にかからないように、ひじの内側のくぼみから1~2 cm 離して巻く。

## ③ 面ファスナーで固定する



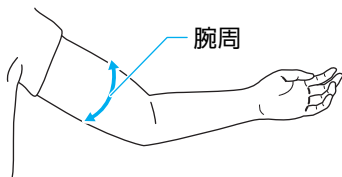
### 固定する方法

すき間ができないように巻く。すき間ができる場合は、カフを斜めに巻き上げる。



### お知らせ

- 右腕に巻くときも同じように巻いてください。
- 専用カフの対象腕周は、17 ~ 36 cm です。  
腕周とは、下図のようにひじを軽く曲げた状態で、二の腕の中央あたりを計った腕まわりのことです。



- 専用カフの巻き方を当社ホームページでご紹介しています。

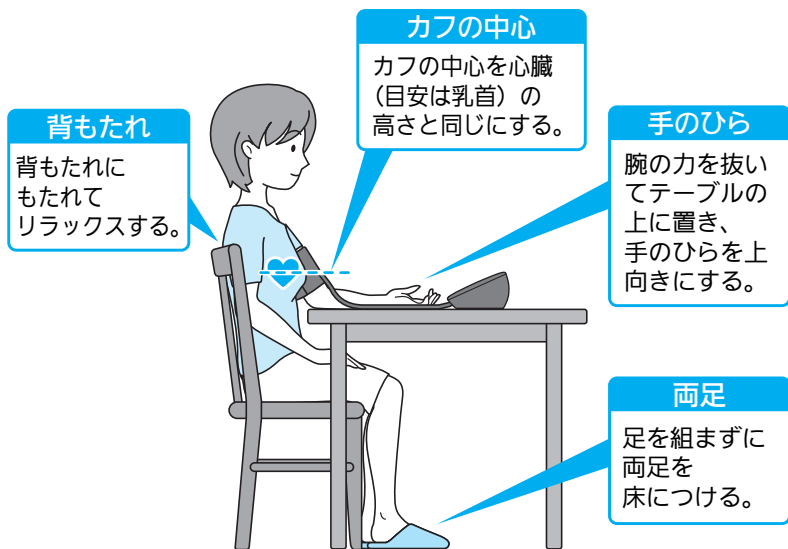


QRコード

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

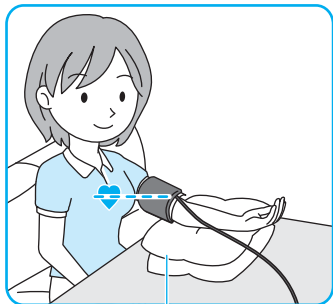
測定する  
3

## 正しい姿勢を確認する

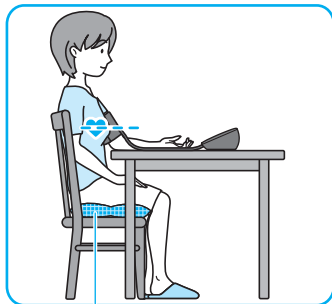


## お知らせ

- カフの中心が心臓の高さに合っていない場合は、下図のように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。



クッション



座ぶとん

測定する  
4

# 血圧を測る

- 最高血圧がおおむね 210 mmHg を超えると予測されるときは、「手動で測る」を参照してください。(P28)





[測定/停止] ボタン

## 途中で測定を中止したいとき

[測定/停止] ボタンを押してください。  
電源が切れて、カフの空気が抜けます。



[個人番号] スイッチ

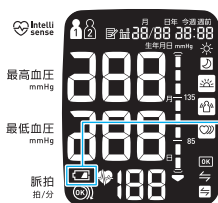
- 1 [個人番号] スイッチを切り替えて、  
個人番号  または  を選択する

- 個人番号スイッチを切り替えることによって、2 人分の測定結果を別々に記録できます。

- 2 [測定/停止] ボタンを押す

- 電源が入り、自動的に測定が始まります。

### 開始直後



画面にいったんすべてのマークや文字が表示されます。

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



記録を見る

1

# 測定記録を見る

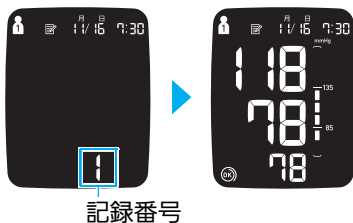
- 本製品は、個人番号ごとに 100 回分の測定結果を記録できます。測定記録は、ひとつずつ呼び出すことができます。



- 1 [個人番号] スイッチを切り替えて、個人番号 または を選択する

- 2 [記録呼出] ボタンを押す

- 下図のように、最も新しい記録が表示されます。



記録番号「1」は、最も新しい記録であることを示しています。

### ③ ◀ [戻る] ボタン、▶ [進む] ボタンを押して、測定記録を見る

- ◀ [戻る] ボタンを押すと、1 回前の測定記録が表示されます。
- ▶ [進む] ボタンを押すと、1 回後の測定記録が表示されます。
- 最も新しい測定記録を表示しているときに ▶ [進む] ボタンを押すと、最も古い測定記録が表示されます。



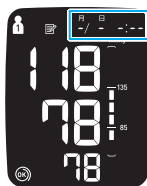
記録番号



記録番号「10」は、  
10 回前の測定記録であることを示しています。

#### お知らせ

- 測定記録が 100 回を超えると、最も古い測定記録から順に削除されます。
- 下図のように日時が表示されていないときは、時計を合わせてください。(P14)



日時が「月/日 - 時:分」と表示される


## 記録を見る 2


# 週ごとの平均を見る

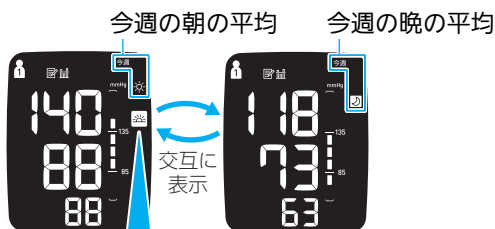
- 本製品は、今週と過去7週間の朝・晩それぞれの週ごとの平均を表示できます。
- 週ごとの平均を見るには、測定前に時計を設定しておく必要があります。(☞P14)



- 1 [個人番号] スイッチを切り替えて、個人番号 ① または ② を選択する

- 2  [朝/晩平均] ボタンを押す

-  ボタンを押すごとに今週の朝・晩の平均値が交互に表示されます。

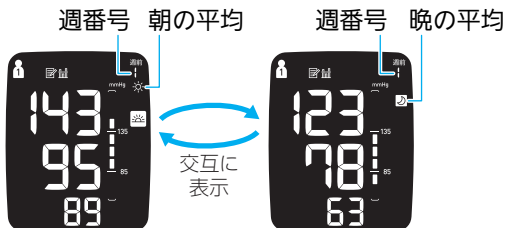


週ごとの朝の平均値が家庭高血圧の診断基準 (☞P10) 以上のときに早朝高血圧マークが表示されます。

起床後1時間以内の血圧を測り、自分の朝の血圧を知りましょう。毎日継続的に血圧測定する事で早朝高血圧の早期発見につながります。(☞P53)

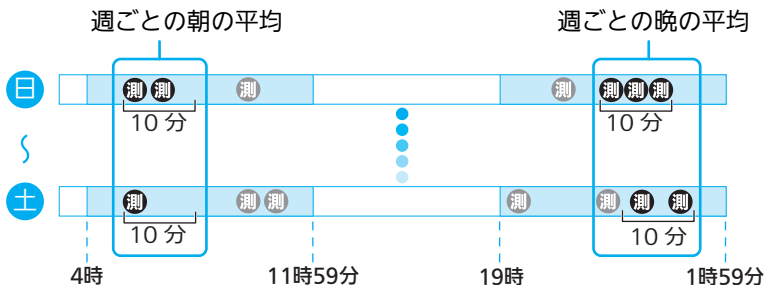
### 3 ◀ [戻る] ボタン、▶ [進む] ボタンを押して、週ごとの平均を見る

- ◀ [戻る] ボタンを押すと、1 週前の平均値が表示されます。
- ▶ [進む] ボタンを押すと、1 週後の平均値が交表示されます。
- 今週の平均を表示しているときに ▶ [進む] ボタンを押すと、7 週前の平均が表示されます。
- ※のボタンを押すごとに朝・晩の平均値が交互に表示されます。



#### 📖 お知らせ

- 週ごとの平均は次のように算出されます。



- 集計期間は日曜日～土曜日です。木曜日から測定を開始した場合は、木曜日～土曜日が集計期間になります。
- 朝の血圧は、4 時から 11 時 59 分の間で最初の測定から 10 分以内に測定した記録（最大 3 回）の平均値です。
- 晩の血圧は、19 時から 1 時 59 分の間で、最後の測定からさかのぼって 10 分以内に測定した記録（最大 3 回）の平均値です。


記録を見る

3

## 直近の平均を見る

- 本製品は、直近の測定から 10 分以内に測った測定記録（最大 3 回）の平均値を表示できます。
- 直近の平均を見るには、測定前に時計を設定しておく必要があります。（☞ P14）



- 1 「個人番号」スイッチを切り替えて、個人番号 1 または 2 を選択する
- 2  「記録呼出」ボタンを 3 秒以上押し続ける
  - 下図のように直近の平均値が表示されます。



お知らせ

- 日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン 2014 では、続けて測った 2 回の測定記録の平均値を見ることを推奨しています。

記録を見る

4

## スマートフォンで記録を見る

- 本製品は、スマートフォンに測定記録を転送できます。転送すると、スマートフォンで血圧の変化を簡単に確認できます。

## スマートフォンで記録を見るためには

- 「OMRON connect」アプリをスマートフォンにインストールする必要があります。

① スマートフォンの「設定」から **Bluetooth** を「オン」にする

② スマートフォンに  
「OMRON connect」アプリをインストールする


- 次の A、B いずれかの方法でアプリをインストールする
- A ウェブサイトにアクセスする



QRコード

<http://www.omronconnect.com/setup/>

B 「App Store」または「Google Play」にて

オムロンコネクト  と検索する



③ 「OMRON connect」アプリを開き、本製品を登録する

④ 血圧を測定したら、「OMRON connect」アプリを操作し、測定記録を転送する

必要なときに

1

# 手動で測る

- 最高血圧値がおおむね 210 mmHg を超えると予測されるときや、自動でうまく測れないときは、手動で測ってください。



[測定/停止] ボタン


途中で測定を中止したいとき


[測定/停止] ボタンを押してください。  
電源が切れて、カフの空気が抜けます。

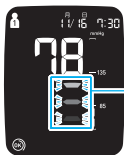


[個人番号] スイッチ

- 1 [個人番号] スイッチを切り替えて、  
個人番号 **1** または **2** を選択する


- 2  [測定/停止] ボタンを押す
  - 電源が入り、自動的に測定が始まります。

- 3 加圧が始まったら、もう一度  
 [測定/停止] ボタンを押し、そのまま押し続ける
  - 下図のような画面が表示されます。



下から上へ順に点灯を繰り返します。

- 4 予測される最高血圧値よりも  
約 40 ~ 50 mmHg 高くなるまで加圧されたら

 [測定/停止] ボタンを離す

- しばらくすると測定結果が表示されます。

必要なときに

2

# 記録しないで測る

- 測定結果を記録せずに測定するときは、以下の手順で測ってください。



[測定/停止] ボタン

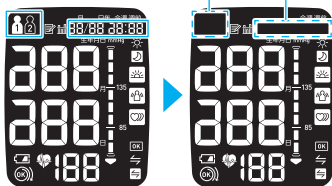
## 途中で測定を中止したいとき

[測定/停止] ボタンを押してください。  
電源が切れて、カフの空気が抜けます。

- 1 [測定/停止] ボタンを3秒以上押し続ける



個人番号マークと日付、時刻が消灯します。



- 2 個人番号マークと日付、時刻が消灯したら、



[測定/停止] ボタンを離す

- 自動的に測定が始まり、しばらくすると、測定結果が表示されます。

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

必要なときに






3

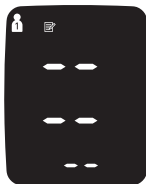
## 記録を消去する



- 測定記録は1つずつ削除できません。この操作をすると、選択した個人番号のすべての測定記録が消去されます。



[記録呼出] ボタン [測定/停止] ボタン

- 1 [個人番号] スイッチを切り替えて、個人番号  または  を選択する
- 2  [記録呼出] ボタンを押す
- 3  [記録呼出] ボタンをもう一度押しながら、 [測定/停止] ボタンを3秒以上押し続ける
  - 下図のように、消去完了画面が表示されます。



- 4 消去完了画面が表示されたら、 [記録呼出] ボタンと  [測定/停止] ボタンを離す





必要なときに

5

## Bluetooth 通信を「オフ」にする


- 「OMRON connect」アプリをお使いの方で、航空機や病院、海外など、無線通信が禁止されている区域に本製品を持っていく場合は、下記の手順に従って、**Bluetooth** 通信を「オフ」にしてください。



- 1 電源の切れた状態で、 [通信/時計設定] ボタンを 10 秒以上押し続ける
- 2 下図のように、表示部に「OFF」が表示されたら、 [通信/時計設定] ボタンを離す



お知らせ

- **Bluetooth** 通信を「オン」の状態に戻すときは、手順 1 の操作をしてください。表示部に「on」が表示されたら、 [通信/時計設定] ボタンを離してください。


必要なときに

6


## 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結果が消去されますのでご注意ください。



- 1 電源が切れた状態で、
  - ← [通信/時計設定] 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
  - 血圧計の表示部に「CLr」が表示されます。



- 2 血圧計の表示部に「CLr」が表示されたら、
  - ← [通信/時計設定] ボタンと
  -  [測定/停止] ボタンを離す

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

必要なときに

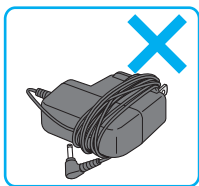
# 7 片づけ方

- 使い終わったら、収納ソフトケースに入れて保管できます。

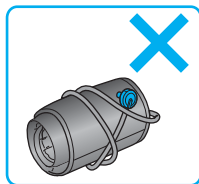
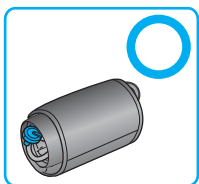


## お知らせ

- 電源コードは、断線を防止するため、下図のように AC アダプタ本体に巻き付けしないでください。



- カフのエアチューブは、下図のようにカフに巻き付けしないでください。カフの中にチューブが折れないように収納してください。



## 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、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。






## お手入れ時のお願い






- いつも清潔にしてご使用ください。
- 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してください。
- 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。
- カフをぬらさないでください。












## 廃棄時のお願い

- 本体、カフ、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。

こんなとき	原因・対処のしかた
 <p>が表示 または 加圧できない</p>	<p>本体とカフが正しくつながっていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ カフを正しくつないでください。(☞ P17)</li> </ul> <p>カフを正しく巻いていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ カフを正しく巻いてください。(☞ P17)</li> </ul> <p>カフが空気漏れしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 別売の新しい専用カフをお買い求めください。(☞ P46)</li> </ul>
 <p>が表示 または 加圧するが、 測定できない</p>	<p>測定中に腕や体を動かしたため、適切に加圧されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 腕や体を動かさないでください。 再度「E2」が出るときは、手動で測ってください。(☞ P28)</li> </ul> <p>最高血圧値が 210 mmHg を超えるため、測れない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 手動で測ってください。(☞ P28)</li> </ul>
 <p>が表示</p>	<p>300 mmHg 以上加圧している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 測定中にカフを触らないでください。</li> <li>▶ 手動で測るときは、適切な値まで加圧したら、  [測定/停止] ボタンを離してください。</li> <li>▶ 測定中にエアチューブが折れ曲がらないようにしてください。</li> </ul>
 <p>が表示</p>	<p>測定中に腕や体を動かしたり、会話したりしている。カフや本体が振動して測定できない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 腕や体を動かしたり、会話したりしないでください。</li> </ul>

こんなとき	原因・対処のしかた
<p>が表示 または 、、 が表示 または 測定中に が点滅しない</p>	<p>脈が適切に検出されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 腕や体を動かさず、正しい姿勢で測ってください。(☞ P19)</li> <li>▶ カフを巻き直してください。(☞ P17) 細い腕や筋肉質の方は、きつめに巻いてみてください。</li> <li>▶ 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。</li> </ul>
<p>が表示</p>	<p>本体が故障している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶  [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。(☞ P45)</li> </ul>
<p>が表示</p>	<p>通信が正しくできていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ スマートフォンの表示を確認し、「OMRON connect」アプリの表示に従うか「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。</li> </ul>
<p>が表示</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ [通信/時計設定] ボタンを押し続けた。</li> <li>▶ スマートフォンに機器登録をするときに表示されます。機器登録をする際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。</li> </ul>
<p>が点滅</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ [通信/時計設定] ボタンを押した。</li> <li>▶ スマートフォンに測定記録を転送するときに点滅します。転送する際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。</li> </ul>

こんなとき	原因・対処のしかた
 が点滅	80 回分以上の測定記録が転送されていない。 ▶「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。
 が点灯	100 回分の測定記録が転送されていない。 ▶「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。
 が表示	時計が表示されない。 ▶時計を合わせてください。(☞ P14) 電池を入れずに AC アダプタを外した。 ▶時計は、電池で動いています。電池を入れて、時計を合わせてください。(☞ P14) 電池を交換した。 ▶電池を交換したときは、時計を合わせてください。(☞ P14)
 が表示	平均値を表示できない。 ▶時計設定をせずに測定した場合は、平均値を表示できません。時計設定をしてください。(☞ P14)
 が表示	電池残量が少なくなっている。 ▶同じ種類の新しい単 3 形アルカリ乾電池 4 個を準備してください。
 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。 ▶4 個同時に同じ種類の新しい単 3 形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P31)

こんなとき	原因・対処のしかた
どのボタンを押しても何も表示されない	電池を入れずに使用していて、専用 AC アダプタが血圧計やコンセントから外れている。 ▶ 専用 AC アダプタを、本体とコンセントに正しく接続してください。(☞ P13)
	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。(☞ P31)
	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。(☞ P13)
機器登録ができない	▶ 「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
転送できない	
その他の現象	▶  [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、専用 AC アダプタや電池を外して 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。(☞ P45)
- 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。

## 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。

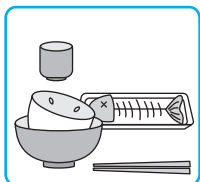
測定を上手に行うために次のことに気をつけましょう。

- 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。（☞ P16）
- 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。



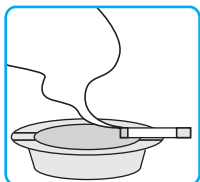
食事



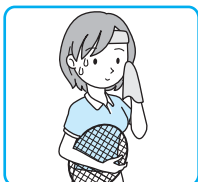
飲酒



カフェイン飲料



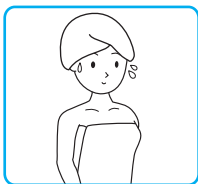
喫煙

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、カフの巻き方で測りましょう。

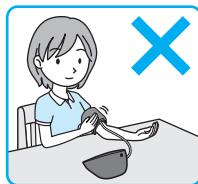
前かがみなど、無理な姿勢は血圧を上昇させます。無理のない、リラックスできる姿勢で測りましょう。



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。



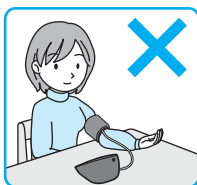
測定中に会話すると、血圧が上昇します。



測定中に動いたりカフを触ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。



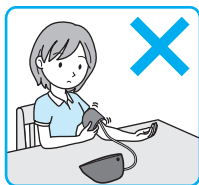
ひじや腕でエアチューブを押さえてしまうと、正しく測定できません。



厚手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。



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。



カフを緩く巻くと、正しい測定結果が表示されません。

## 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：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。

必要なときに

11

# 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。

## OMRON connect について

- 対応スマートフォンのご確認

<http://www.omronconnect.com/devices/>

- 「OMRON connect」アプリのインストール

<http://www.omronconnect.com/setup/>

## 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

### ■ 製品のよくあるご質問



QRコード

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

### ■ 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/hightbp/>

- 「おかしいな?と思ったら」(☞ P36 ~ P39)、  
「測定の Q&A」(☞ P40 ~ P43) も合わせてご確認ください。

## 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



QRコード

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

あるいは検索サイトで

オムロンヘルスケア サポート  と検索する

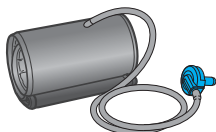
必要なときに

12

## 別売品のご紹介

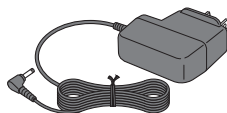
□ 専用カフ（消耗品）

- 型式：HEM-FM31



□ 専用 AC アダプタ

- 型式：HHP-AM01



お知らせ

- 別売品のお求めは、オンラインショップ「オムロン ヘルスケアストア」または、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。（P44）

必要なときに

13

# 仕様

医療機器認証番号	226AABZX00160000
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 上腕式血圧計 HEM-7280 シリーズ
商品型式名	HEM-7281T/HEM-7282T
表示方式	デジタル表示方式
通信方式	<b>Bluetooth®</b> Smart
無線通信仕様	使用周波数帯 : 2.4 GHz (2400 ~ 2483.5 MHz) 変調方式 : GFSK 有効放射電力 : < 20 dBm
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	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	自動排気弁方式
排気	自動急速排気方式
電源	専用 AC アダプタ (入力 : AC100 V、50/60 Hz) 単 3 形アルカリ乾電池 4 個
電池寿命	約 300 回 (単 3 形アルカリ乾電池使用時、 当社試験条件による)
耐用期間	本体 (カフを除く) : 30,000 回もしくは 5 年のいずれか早く到達した方 カフ : 10,000 回もしくは 1 年のいずれか早く到達した方
使用環境条件	+ 10 ~ + 40 °C / 15 ~ 90%RH (結露なきこと) / 700 ~ 1060 hPa

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

血圧の知識

保管環境条件	- 20 ~ + 60 °C / 10 ~ 95%RH (結露なきこと) / 700 ~ 1060 hPa
質量	本体 (カフを除く) : 約 365 g (電池含まず)
	カフ : 約 110 g
寸法	本体 (カフを除く) : 約 幅 115×高さ 86×奥行き 145 mm
	カフ : 約 幅 125×長さ 470 mm、チューブ長さ 610 mm
対象腕周	17 ~ 36 cm
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 (カフ)
IP 保護等級	IP20 (本体)、IP21 (専用 AC アダプタ)
付属品	専用カフ (型式 HEM-FM31)、専用 AC アダプタ、お試し用電池 (単 3 形アルカリ乾電池 4 個)、収納ソフトケース、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 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地 電話: 0120-18-6606 (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。
- 「OMRON connect」アプリおよびそれに関連するサービスは、予告なく変更または終了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。
- 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。本体は、指などの直径 12 mm 以上の固形物に対して保護されています。専用 AC アダプタは、指などの直径 12 mm 以上の固形物に対して保護されています。また、垂直に落下し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。

## 商標について

- **Bluetooth®** ワードマークおよびロゴは、**Bluetooth SIG, Inc.** が所有する商標であり、オムロンヘルスケア株式会社は、これらの商標を使用する許可を受けています。
- iPhone、App Store は Apple Inc. の商標です。
- iPhone の商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- Android、Google Play は Google Inc. の商標です。
- その他本書に記載されているブランド名、製品名は各社の商標または登録商標です。

## 製品に表示されているシンボルの意味

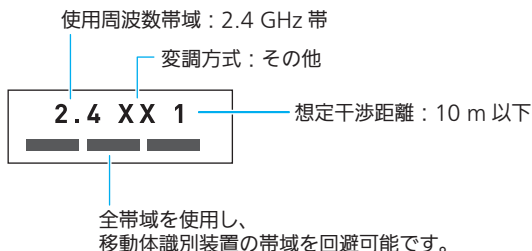
	非電離放射線
	クラス II 機器
	BF 形装着部
	安全にお使いいただくため、取扱説明書を必ずお読みください
	交流
	直流

## 電波法について

- 本製品には、電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4 GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備が組み込まれています。本製品を改造したり、無線設備に記載されている認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。

## 電波干渉に関するご注意

- 本製品の使用周波数帯では、無線 LAN や電子レンジ等の産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。
  - 1 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」を運用していないことを確認してください。
  - 2 万一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、製品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
  - 3 その他、電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、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。（☎ P45）
- 次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



# 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

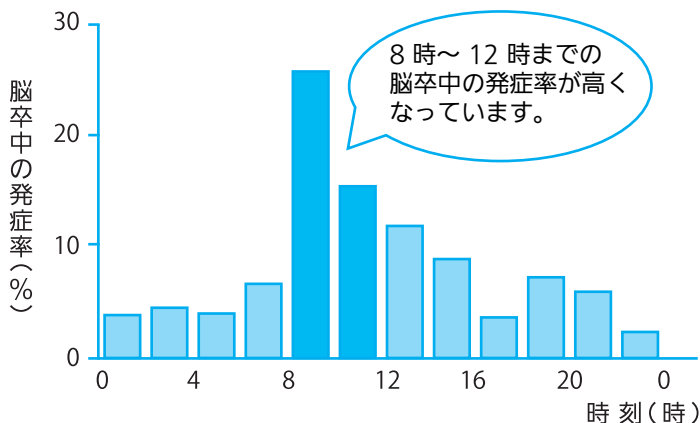
家庭血圧（普段の血圧）が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

## 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/>

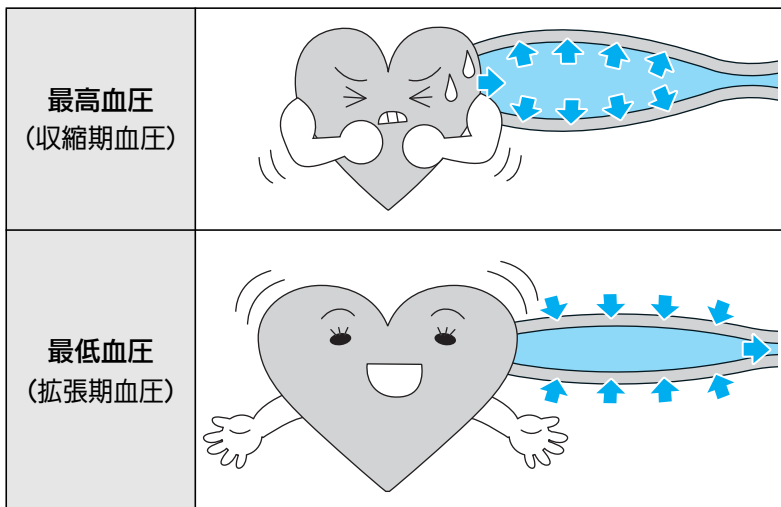
# 血圧とは

- 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。

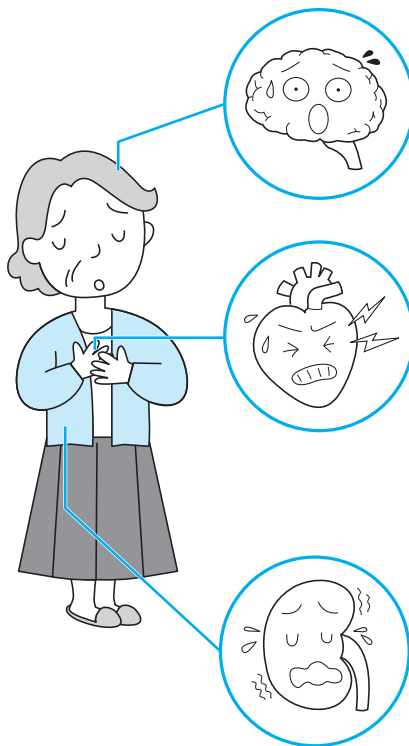


- 高血圧とは、高い血圧が持続する状態のことです。

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。









## 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。
  - (ニ) 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換えられた場合。
  - (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 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ます。

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-7281T/HEM-7282T

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/>

オムロン お客様サービスセンター

TEL 0120-18-6606 (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