

取扱説明書／品質保証書

テルモ電子血圧計P110

(コード番号：ES-P110)

ご使用の 前に	安全上の注意 2 ご使用の皆様へ 2 次のものがそろっていますか? 10 あらかじめ充電しておきましょう 11
使いかた	まず、腕帯を巻きます 12 「開始」スイッチを押せば測れます 14 測定値を記録しましょう 16 ●測定値が高い／低いと感じたら 17 ●測定値が測るたびに違うと感じたら 18 しまいかたは 19
困った ときに	エラー表示が出た場合 20 手動加圧で測定する 22 血圧記録表 24 故障かな?と思ったら 26
血圧の 知識	血圧ってなんだろう 30 生活習慣に気をつける 32 気をつけたい日常の動作・行動 34 正しい測定のためのポイント 36
	お手入れ方法 37 仕様 37 保証規定 39 品質保証書 裏表紙

- ご使用の前に必ずこの「取扱説明書」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 本取扱説明書は、いつでも見ることができるところに保管してください。

安全上の注意

ご使用前によくお読みの上、お使いください。

注意文の表示内容について

本取扱説明書では、表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。

表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一、死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 禁忌 禁止 絶対に行ってはいけないことを示します。
・本製品の性能を超える、又は不適正な使いかたにより、死亡又は重症を負う可能性があります。

⚠ 警告 特に注意していただきたいことを示します。
・適正に使用しても、注意を怠ると死亡又は重症を負う可能性が想定されます。

⚠ 注意 使用にあたり、一般的な注意を示します。
・誤って使うと、傷害を負う可能性、又は物的損害※のみの発生が予想されます。

※物的損害とは、家屋、家財及び家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

ご使用の皆様へ

⚠ 禁忌・禁止

測定結果の自己診断、治療は行わない。

治療が必要な場合は、医師の診断のもとで行う必要があります。

けがや治療中の腕では測定しない。

症状が悪化する可能性があります。

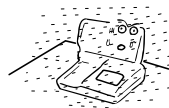


点滴静脈注射や輸血を行っている腕で測定しない。

けがや事故が起きる可能性があります。

引火性のある環境では使用しない。

引火又は爆発の誘因となる可能性があります。



⚠ 禁忌・禁止

耐用回数は10,000回である。耐用回数を超えて使用しない。

測定精度が保証できません。

不特定多数の被検者が対象となる医療機関、公共の場で使用しない。

耐久性が保証できません。

⚠ 警告

腕部に重度の血行障害のある場合は、慎重に適用する。

循環障害に伴う体調不良になる可能性があります。

お子さまだけで使わせたり、自分で意思表示できない人に使用する場合は、慎重に適用する。

けがや事故が起きる可能性があります。



透析治療中、又は抗凝固剤、抗血小板剤、ステロイド剤等を使用している場合は、慎重に適用する。

内出血を起こす可能性があります。

⚠️ 注意

測定する前に

測定する腕が水や汗等でぬれている場合は、必ずよく拭き取り、乾いてから使用する。

内部に水が浸入し故障や測定値の異常の原因となります。

いつも同じ腕で、手のひらを上に向けて測定する。

右腕と左腕では測定値に差が出る場合があります。

まくり上げたシャツ等で上腕を圧迫しないようにする。

測定値に誤差を生じたり、測定できません。

使用の前に、外観に破損等がないことを確認し、異常が認められた場合、使用しない。

測定値の異常や、けがの可能性あります。

添付文書及び取扱説明書を確認の上、使用する。

測定部位の血流が少ない場合、血管音が非常に小さい場合、不整脈のある場合、血管雑音が多い場合は、慎重に適用する。

測定者の体質や腕の形の影響により、測定値に誤差が生じたり、測定できない可能性があります。

測定中には

本取扱説明書に従い、正しい位置に腕帯を装着する。

測定精度が保証できません。

腕帯は腕のサイズに適合するものを使用する。

測定精度が保証できません。

外布の「マイク」マークに動脈位置が正しく合っていることを必ず確認する。

測定精度が保証できません。

⚠️ 注意

寒い部屋では測定しない。

血圧が高くなる可能性があります。

測定中は血圧計や載せているテーブル等をたたかない。

測定精度が保証できません。

測定中に腕や手首、体を動かさない。

エラーが表示されたり、再加圧することがあります。

安静な状態で測定する。

測定値が変化することがあります。

腹部を圧迫した姿勢や、ひじを浮かせたり、ひじを極端に曲げた姿勢で測定しない。

測定値が変化することがあります。

連続測定によりうっ血した場合は、うっ血を取り除いてから測定する。

測定値が変化することがあります。

手動加圧の場合、加圧を必要以上に高くしない。

腕に一過性の内出血が発生することがあります。

使用の前に、外観に破損等がないことを確認し、異常が認められた場合、使用しない。

測定値の異常や、けがの可能性あります。

腕帯の締め付けにより、腕に一過性の内出血が発生することがある。

痛みを感じたら「停止」スイッチを押して直ぐに測定をやめる。

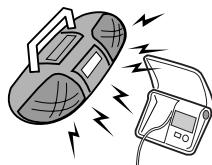
内出血による赤みが腕に残る可能性があります。

⚠️ 注意

取扱上の注意

騒音や振動がある場所で測定しない。

測定精度が保証できません。



チューブ及び腕帯を、はさみ等鋭利なもので傷つけない。

測定値に誤差が生じたり、測定できない可能性があります。

腕帯コネクタを外さない。

頻繁に腕帯コネクタを外したり、取り付けたりと、破損や故障の原因となります。

充電しながら使った場合は、充電が終わったら充電器を外す。

充電器をさし込んだまま使い続けると、充電電池の寿命が短くなることがあります。

本品には専用の腕帯を使用する。

付属及び専用の充電器以外を使用しない。また、他の電気製品等に使用しない。

火災、感電の原因となります。

本品に床への落下等による衝撃が加えられた場合は、使用しない。

本品の外観に異常が認められない場合でも、内部が破損や故障している可能性があります。



本品に異物や液体が入らないようにする。入り込んだ場合、そのままの状態で使用しない。

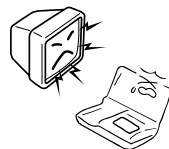
故障の原因となります。

本品は気密構造ではないので、活性ガス（消毒用ガスも含む）環境や多湿環境等で使用、放置しない。

装置内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により、故障の原因となります。

強い静電気や電磁波に近づけたり、近くで携帯電話を使用しない。

誤作動、故障の原因となります。



⚠️ 注意

分解、修理、改造は行わない。

破損や故障の原因となります。

充電電池は交換しない。

誤作動や、破損、故障の原因となります。ショート、発火の原因となります。

腕帯をたたいたり、チューブを引っ張ったりしない。

測定値の異常や、破損、故障の原因となります。



腕帯に布等を縫い付けない。

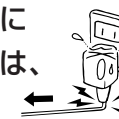
破損や故障の原因となります。

充電器のコードやコネクタが傷んだり、コンセントのさし込みがゆるい場合は、使用しない。

感電やショート、発火の原因となります。

充電器をコンセントから抜くときは、コードを引っ張らずに必ず充電器を持つこと。またコネクタを本体から抜くときは、コネクタを持つこと。

コードを引っ張ると破損や故障の原因となります。



充電器のプラグにゴミ等を付着させない。

感電及び故障の原因となります。



充電が終わったら、必ず充電器をコンセントから抜く。

絶縁劣化により感電や漏電火災の原因となります。



充電器のコードの上に重いものを置かない。

コードの破損により、火災、感電の原因となります。



充電器のコードを釘等で固定しない。

コードの破損により、火災、感電の原因となります。



⚠注意

保管するときには

水ぬれに注意し、日光及び高温多湿を避けて保管する。

本品は日光や紫外線等の強い光が当たる場所に保管したり、長時間放置しない。
外装の変色や劣化が発生することがあります。

振動、衝撃（運搬時を含む）、塵埃、腐食性ガス等の多い場所に保管しない。

気圧、温度、湿度、風通し、塩分、イオン分を含んだ空気等により悪影響の生じる可能性のある場所に保管しない。

化学薬品の保管場所やガスの発生する場所に保管しない。

腕帯を無理に折り曲げ、小さくたたんだり、チューブを強く折り曲げた状態で保管しない。

変形や空気漏れ、エラーが起こることがあります。

保守点検について

長時間使用しない場合、充電器をコンセントから抜く。

充電電池が液漏れし、破損や故障の原因となります。充電器の絶縁劣化により感電や漏電火災の可能性がります。



しばらく使用しなかったときは、使用前に必ず作動（電源が入る、加圧するなど）を確認してから使用する。

⚠注意

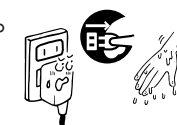
本体、腕帯、チューブをアルコール、シンナー等の有機溶剤、ポビドンヨードでは拭かない。使用可能な消毒液例は以下のとおり。なお、希釈率はその製品の添付文書に従う。

グルコン酸クロルヘキシジン／塩化ベンザルコニウム

有機溶剤や使用可能な消毒液以外を使用した場合、本品の破損、変色や故障の原因となります。ポビドンヨードで拭くと色素が付着することがあります。

清掃するときは、必ず電源を切り、充電器を抜いてから行う。
その際、ぬれた手で抜き差ししない。

感電、けがの原因となります。



本体、腕帯、充電器を水洗いしない。

故障の原因となります。

本品の汚れがひどい場合は、水又はぬるま湯を浸して、よくしぼったガーゼ等で速やかに拭き取る。

ドライヤー等を使用して乾燥させない。

本品が破損や故障する可能性があります。

測定できる回数が著しく減った場合は、充電電池の交換を依頼する。

内蔵充電電池は消耗品です。なお、寿命は使用する条件で異なります。

お願い



Ni-Cd

- 本製品は充電式電池（ニカド電池）を用いております。
- 本製品を廃棄する際にはニカド電池を取り外し、リサイクルにご協力をお願いします。

次のものがそろっていますか？

万一、不足しているものがある場合、すぐにお買い上げの販売店又はテルモ・コールセンター（☎ 0120-00-8178）までご連絡ください。
この血圧計のコード番号は、ES-P110です。

次のものがそろっていますか？

本体

チューブ
(エアチューブ)

わんたい腕帯

液晶表示部

保護フィルムがピッタリと貼られています。(ご使用時は、はがしていただくかまいません)

腕帯コネクタがしっかり本体に接続してあることを確かめる

充電器

初めて血圧計を使うとき、又は充電が不足してきたときに使います。

取扱説明書／品質保証書

この冊子が品質保証書を兼ねています。大切に保管してください。

添付文書

フタ

あらかじめ充電しておきましょう

この血圧計は充電式です。完全に充電すると（満充電）連続約100回*測定できます。初めてお使いになるときは、充電を行ってください。

*充電器をさし込んだまま使い続けると、充電電池の寿命が短くなる可能性があります。

あらかじめ充電しておきましょう

1

本体と充電器を接続する

充電器

差込口

2

充電器をコンセントにさし込む

- 約5時間で満充電です。
- お急ぎの場合は15分程度充電すると、充電を続けながら測定できます。

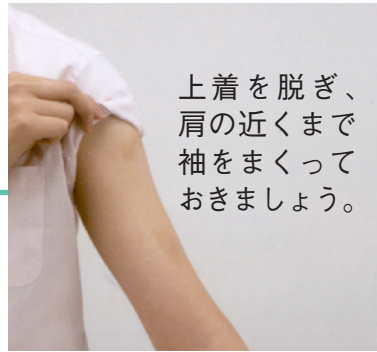
● 満充電した後は、充電器を取り外してお使いください。

また、血圧計をしばらくお使いになって、測定中に マークの表示が出たときに充電器を使います。毎日使うものではないのでなくしたり、他の電気製品の充電器と間違わないように、必ず血圧計と一緒に保管しましょう。(この血圧計が入っていた箱のご利用をお奨めします)

まず、腕帯を巻きます

●腕帯は、左腕・右腕のどちらに巻いてもかまいません。

- ⚠️注意 ●いつも同じ腕で、手のひらを上に向けて測定してください。
 右腕と左腕では測定値に差が出ることがあります。
 ●本製品には専用の腕帯を使用してください。
 ●腕以外の場所に腕帯を巻かないでください。
 故障や事故の原因となります。



上着を脱ぎ、肩の近くまで袖をまくっておきましょう。

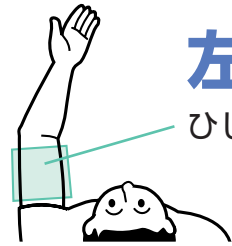
商品を確認 充電する **腕帯を巻く** 測る 結果を見る しまう

- 上着やセーター、厚手のシャツ等は脱いでください。
 薄手のシャツやブラウスは、そのまま測れます。

左腕に巻く場合

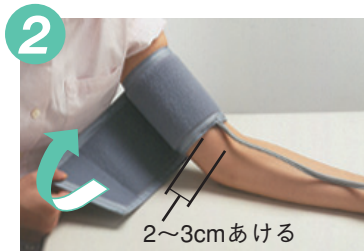
ひじより上に巻きます。

右ききの方は、左腕に巻くほうが簡単です。



腕帯を左腕に通す

- 腕帯の先端部が金具に通してあることを確認する
- チューブの出ている方から左腕に通す



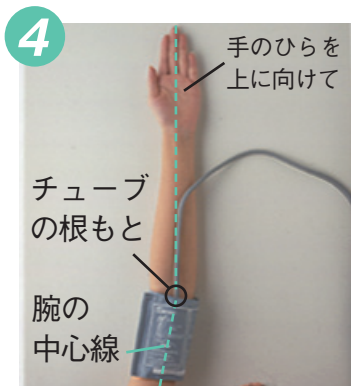
ひじより上に、2~3cm あく所まで腕帯を通す

- 腕帯の先端部を引っ張り、折り返して軽く止める



素肌にピッタリと巻く

- ゆるく巻かない（指先が2本入る程度までしめる）
 巻きかたがゆるいと、測定時に一層きつく感じます

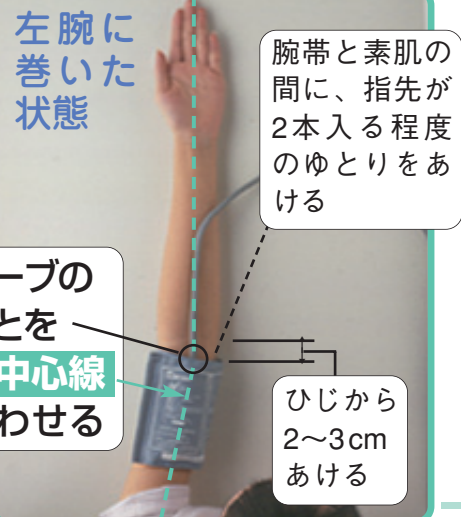


チューブの根もとを腕の中心線に合わせる



正しく巻けたか確認しましょう。

左腕に巻いた状態

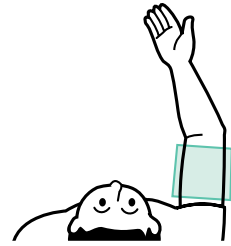


腕帯と素肌の間に、指先が2本入る程度のゆとりをあける

右腕に巻く場合

ひじより上に巻きます。

チューブを合わせる位置が左腕と異なります。
 （右腕の血管の位置に正しく合わせるためです）



腕帯を右腕に通す

- 腕帯の先端部が金具に通してあることを確認する
- チューブの出ている方から右腕に通す



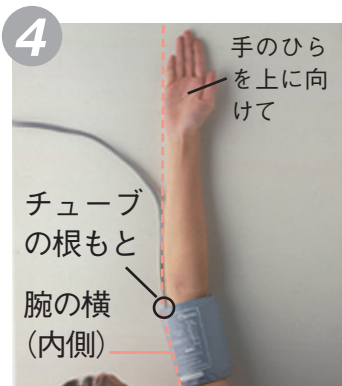
ひじより上に、2~3cm あく所まで腕帯を通す

- 腕帯の先端部を引っ張り、折り返して軽く止める



素肌にピッタリと巻く

- ゆるく巻かない（指先が2本入る程度までしめる）
 巻きかたがゆるいと、測定時に一層きつく感じます

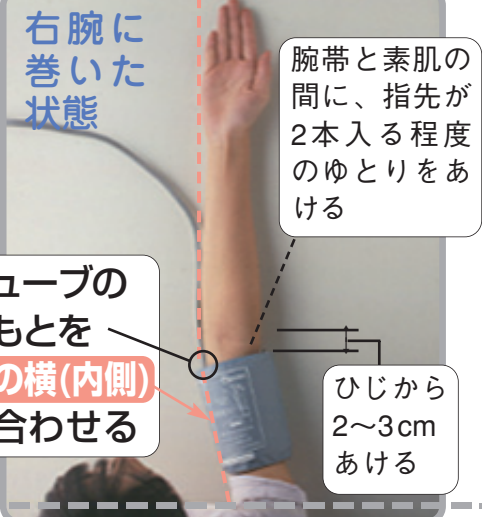


チューブの根もとを腕の横(内側)に合わせる



正しく巻けたか確認しましょう。
 （チューブの位置は左腕の場合と異なります）

右腕に巻いた状態



腕帯と素肌の間に、指先が2本入る程度のゆとりをあける

「開始」スイッチを押せば測れます

1



深呼吸して、
気持ちを落ち着ける

●緊張していると、血圧が上がります。

2



「開始」スイッチを、
1回押す

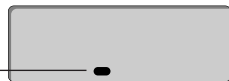
数秒後に腕帯に空気が送られて圧力が
加わります。
表示が下のように変化します。



すべての表示が点灯

正常に作動していることを表す初期表示です。
(このときの マークは、充電必要のお知らせではありません)

「排気」マークが点滅



「排気」マークが点滅

腕帯内の余分な空気を抜いています。
(すぐに空気を送り込める状態のときは、「排気」マ
ークは表示されません)



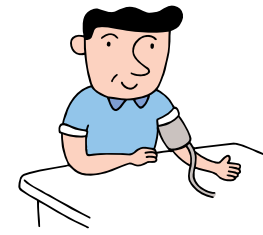
血圧に合わせて、最適な圧力まで自動的に加圧
加圧は何度かに分けて行われる場合があります。

「測定中」マークが点灯
(血管音を検出しているときは点滅します)

途中で測定を止めたいときは、
「停止」スイッチを押す



3



測定中に腕や手首、体
を動かさずに待つ

平均26秒で測定します。
(血圧値、腕周囲等で個人差があり
ます)

エラーが表示されたり、再加圧す
ることがあります。

安静な状態で測定して
ください。測定値が変
化することがあります。

測定中は血圧計や載せているテー
ブル等をたたかないでください。測定精度
が保証できません。

4



最高血圧 ↑ ↓ 最低血圧



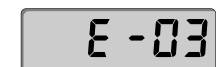
P：脈拍数

測定値が表示される

血圧値と脈拍数が交互に表示され
ます。

測定値が出たら、
次のページへ

●右のような表示が出たら、20～21ページ
「エラー表示が出た場合」をご覧ください。



●測定値が点滅していたら、測定中に腕又は
体が動いています。再度測定してください。



●測定中に次のような表示が出たら、充電が必要です。

11ページの「あらかじめ充電しておきましょう」をご覧ください。



何も表示されない



「要充電」マーク 点灯又は
点滅

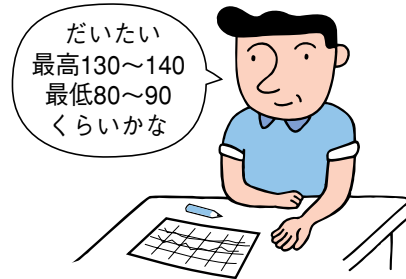


表示全体が点滅する

測定値を記録しましょう

「血圧記録表」(24~25ページ)をコピーしてご利用ください。

血圧は常に変化しています。1回の測定値で一喜一憂せず、毎日継続して測定し、ご自分のおよその平常値を把握しましょう。



血圧は1日約10万回変わるとも言われています。厳密な数値ではなくおよその傾向を知ることが大切です。

測定を終わるときは、「停止」スイッチを押す

押し忘れても、約3分30秒後には自動的に電源が切れます。



測定値が高い/低いと感じたら

正しい測りかたを確認しましょう

次のような姿勢では、測定結果が不安定になったり、正しく測定できないことがあります。正しい姿勢で測ってください。

ひじが出ていない



手を浮かせている



腕を上げている

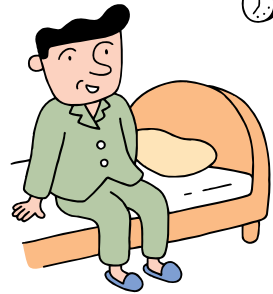


前のめりの姿勢で測っている



測定値が測るたびに違うと感じたら

毎日同じ時間帯に測っていますか？



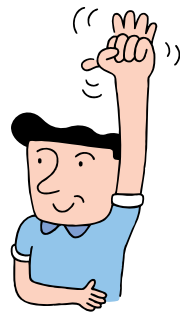
自分が一番リラックスできるときを選んで、毎日同じ時間帯に測定することをお奨めします。

いつも同じ腕で測っていますか？



右腕と左腕では測定値に差が出ることもあるため、いつも同じ腕で測定することが大切です。

うっ血したまま何度も測っていませんか？



連続して測ると、血管がうっ血して値が変化することがあります。測り直すときは、腕を上げて手を握ったり開いたりして、うっ血を取り除きましょう。

しまいかたは

測定が終わったら、次の手順で腕帯を収納しましょう。



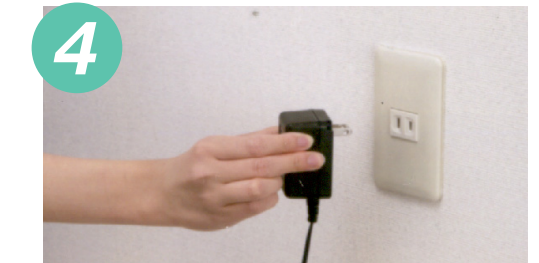
腕帯を二つに折った後、三つ折りにする



チューブを先に入れる
腕帯を無理に折り曲げ、小さくたたんだり、チューブを強く折り曲げないでください。
変形や空気漏れ、エラーが起こることがあります。



腕帯を本体に入れる



充電しながら使った場合は、充電が終わったら充電器を外してください。
充電器をさし込んだまま使い続けると、充電電池の寿命が短くなる可能性があります。

腕帯コネクタは外さないで

腕帯コネクタ



外れている



正しく付いている

腕帯コネクタを外さないでください。
頻繁に腕帯コネクタを外したり、取り付けたりと、破損や故障の原因となります。

エラー表示 が出た場合

うまく測定できなかった場合、「E-01」、「E-03」等のエラー番号が表示されます。表の対処方法に従い、再度測定してください。

それでもエラーが表示される場合、39ページの「保証規定」をお読みの上アフターサービスをお申し付けください。その際に、エラー番号をお知らせください。

エラー表示	エラーの原因	対処方法	参照ページ
E-01	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯が腕に巻かれていない 腕帯の巻きかたがゆるい 腕帯コネクタが本体にきちんと接続されていない 	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を腕に巻いて測定してください。 素肌にピッタリと巻いてください。 腕帯コネクタを本体にしっかり接続してください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 12～13ページ 📖 12～13ページ 📖 19ページ
E-02	<ul style="list-style-type: none"> 故障しています 	<ul style="list-style-type: none"> アフターサービスをお申し付けください。 	—
E-03	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を正しく巻いていない 腕帯コネクタが本体にきちんと接続されていない 	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を正しい位置で素肌につけてください。 腕帯コネクタを本体にしっかり接続してください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 12～13ページ 📖 19ページ
E-04	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯内の圧力が圧力測定範囲を超えた 	<ul style="list-style-type: none"> 測定中は腕を動かさないでください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 15ページ
E-05	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を正しく巻いていない 測定中、何度か腕を動かした 	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を正しい位置で素肌につけてください。 測定中は腕を動かさないでください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 12～13ページ 📖 15ページ
E-06	<ul style="list-style-type: none"> 測定中、何度か腕を動かした 騒音が大きい 	<ul style="list-style-type: none"> 測定中は腕を動かさないでください。 騒音のないところで測定してください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 15ページ 📖 35ページ
E-07	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を正しく巻いていない 測定中、ひじを曲げた 腕帯コネクタが本体にきちんと接続されていない 	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯を正しい位置で素肌につけてください。 測定中は腕を動かさないでください。 腕帯コネクタを本体にしっかり接続してください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 12～13ページ 📖 15ページ 📖 19ページ
E-08	<ul style="list-style-type: none"> 内蔵マイクに雑音が入り続けた 測定中に腕帯が外れた 測定中、何度か腕を動かした 	<ul style="list-style-type: none"> 静かな所で、腕帯に触れずに測定してください。 腕帯をしっかり止めてください。 測定中は腕を動かさないでください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 35ページ 📖 12～13ページ 📖 15ページ
E-09	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯コネクタが本体にきちんと接続されていない 	<ul style="list-style-type: none"> 腕帯コネクタを本体にしっかり接続してください。 	<ul style="list-style-type: none"> 📖 19ページ

手のふるえのある方や、「E-03」、「E-05」が出やすい方は、22～23ページの「手動加圧で測定する」をご覧ください。

エラー表示が出た場合

エラー表示が出た場合

手動加圧で測定する

手のふるえのある方や、「E-03」「E-05」のエラーが出やすい方は、次の方法で測定できます。

1 「開始」スイッチを押し続ける

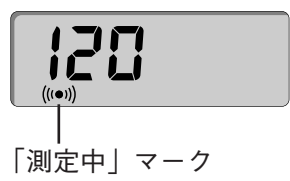
「開始」スイッチを押し続けていると、20mmHgを超えた後に「手動加圧」マークが点灯します。そのまま自分の予想される最高血圧より30~40mmHg高い圧力になるまで、スイッチを押し続けてください。



注意 手動加圧の場合、加圧を必要以上に高くしない。腕に一過性の内出血が発生することがあります。

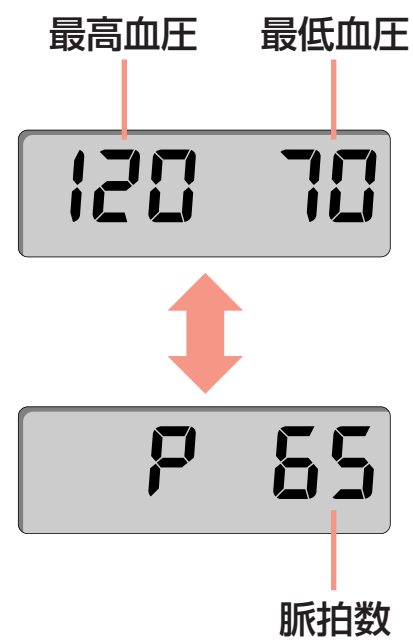
2 自分の予想される最高血圧より30~40mmHg高い圧力になったら、「開始」スイッチを離す

しばらくすると、血管音に合わせて「測定中」マークが点滅します。

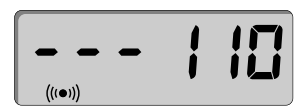


3 測定が終わったら、測定値を見て記録する

血圧値と脈拍数が交互に表示されます。



「---」と表示された場合
加圧が不十分な場合、一度だけ自動的に加圧し、測定が行われます。それでも加圧が足りない場合には、右図のように最高血圧が「---」と表示されます。この場合には、前回の加圧値より30mmHg以上高く加圧して再度測定してください。



手動加圧で測定する



手動加圧で測定する

故障かな？と思ったら

ご不審の点があるときは、まず下記の項目についてご確認ください。それでも測定が正常にできない場合は、直ちに使用を中止して、39ページの「保証規定」をお読みの上、アフターサービスをお申し付けください。

⚠️ 注意

測定部位の血流が少ない場合、血管音が非常に小さい場合、不整脈のある場合、血管雑音が多い場合は、慎重に適用する。
測定者の体質や腕の形の影響により、測定値に誤差が生じたり、測定できない可能性があります。

こんなとき	原因	対処方法	参照ページ
 「開始」スイッチを押しても何も表示されない (測定が始まらない)	充電が必要な状態になっている	充電を行ってください。	 11ページ
 「要充電」マーク  が点灯又は点滅する	充電が必要な状態になっている	充電を行ってください。	 11ページ
 表示全体が点滅する	充電が必要な状態になっている	充電を行ってください。	 11ページ
測定値が高すぎる、 // 低すぎる、 // 測るたびに違う (ばらつく)	正しい方法、姿勢で測定していない 血圧は常に変動しています	「測定値が高い/低いと感じたら」、 「測定値が測るたびに違うと感じたら」、 「血圧ってなんだろう」 をご覧ください。	 17ページ  18ページ  29～30ページ
 「E-01」～「E-09」のエラー表示が出る	エラーが発生している	「エラー表示が出た場合」 をご覧ください。	 20～21ページ
 最高血圧と最低血圧の片方又は両方が点滅する	測定中に腕又は体が動いた	測定中は腕又は体を動かさずに、再度測定してください。	 15ページ
脈拍数が多すぎる、 // 少なすぎる	測定中に腕又は体が動いた 運動直後に測定した	測定中は腕又は体を動かさずに、再度測定してください。 5分以上、安静にしてから、再度測定してください。	 15ページ  35ページ
電源が自動的に切れた	測定後、何も操作しないと約3分30秒後に自動的に電源が切れます	故障ではありません。 もう一度「開始」スイッチを押すと、再度測定できます。	 16ページ
測定できる回数が少ない	完全に充電されていない	充電を行ってください。	 11ページ

内蔵の充電電池は消耗品ですので、1回の充電に対して測定できくり返したりすると、寿命が短くなる場合があります。(通アフターサービスをお申し付け下さい。有償で充電電池を交換

る回数は徐々に少なくなります。またお使いにならない場合でも期間が長くなったり、短い時間での充電を常、毎日2回の測定と適切な充電で3～4年間のご使用が可能です)測定できる回数が著しく減った場合には、いたします。

血圧の知識

血圧を自分で測って健康管理

血圧ってなんだろう	30
生活習慣に気をつける	32
気をつけたい日常の動作・行動	34
正しい測定のためのポイント	36



監修：朽久保 修（とちくぼ おさむ）
横浜市立大学医学部公衆衛生学（予防医学）講座教授

◆監修者プロフィール

研究領域：内科学、循環器学、高血圧の病態、血圧測定法、予防医学

所属学会：日本公衆衛生学会、日本循環器学会、日本高血圧学会（評議委員）、
日本心臓病学会、日本内科学会 等

略 歴：1968年 横浜市立大学医学部卒業
1984年 横浜市立大学講師（医学部第二内科）
1985年 横浜市立大学助教授（医学部第二内科）
1991年 横浜市立大学医学部付属浦舟病院第二内科助教授（部長兼務）
1998年 横浜市立大学医学部公衆衛生学（予防医学）講座教授

血圧ってなんだろう



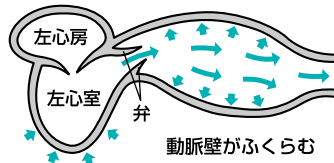
血圧とは動脈の内側の壁にかかる圧力のこと

酸素や栄養など、私たちは生きていくのに必要な物質を血液から受け取っています。心臓から血液が送り出されたその瞬間、大動脈の壁はぐっと押し広げられ、次の血液をためている間には広がった大動脈の壁もまたもとに戻ります。このように、動脈が血液で内側から押される圧力を「血圧」と呼びます。

最高血圧、最低血圧の意味

最高血圧
(収縮期血圧)

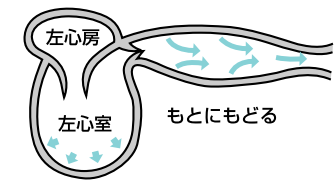
心臓が収縮



心臓が収縮して血液が送り出され、動脈がもっともふくらんだときの圧力です。

最低血圧
(拡張期血圧)

心臓が拡張



心臓が拡張し、動脈がもとにもどったときの圧力です。

知っておきたい血圧分類

世界保健機構 (WHO) と国際高血圧学会 (ISH) の血圧分類は、次の表のようになっています。ただし、この分類をもとに自己診断を下すことは危険です。気がかりな点があれば、早めに医師に相談しましょう。薬の服用は医師の指示に従ってください。

WHOおよびISHの血圧分類 (1999年)
(上腕における聴診法での測定)

最高血圧	180以上	高血圧 3 (重症)					
	160~179	高血圧 2 (中等症)					
	140~159	高血圧 1 (軽症)					
	130~139	正常高値					
	120~129	正常血圧					
	120未満	至適血圧					
単位:mmHg		80未満	80~84	85~89	90~99	100~109	110以上
		最低血圧					

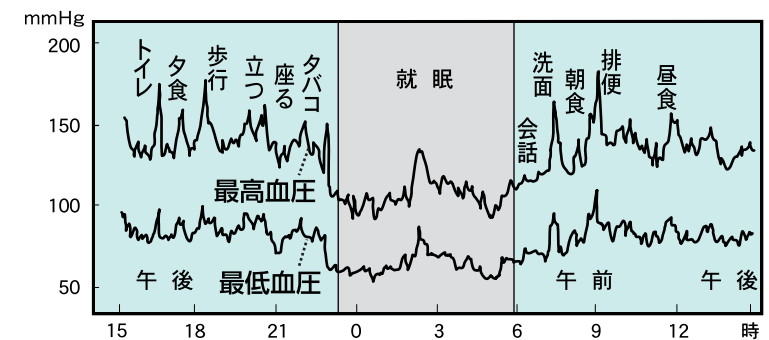
危険なのは、高い血圧が続いてしまうこと

血圧が高い状態が長く続くと血管に持続的な圧力がかかり、脳、心臓、腎臓の動脈硬化を進行させてしまいます。

血圧は常に変動するもの

血圧は1日のうちでもかなり大きく上下します。それにくわえ、ストレス、病気、生活状態の変化、気温、運動、姿勢や睡眠などによってもすぐに変化してしまう繊細なものです。

血圧の日内変動経過の一例 (横浜市立大学医学部調査データ)



生活習慣に気をつける

適度な運動で、肥満防止、ストレス解消

高血圧の要因となる肥満やストレスの防止・解消に運動は有効です。生活の中に習慣づけ、毎日続けましょう。

自分に合った運動をしましょう



ウォーキング



体操



ジョギング



ゴルフ



テニス



水泳

こんなスポーツは避けましょう (いきむ運動は逆効果)



重量挙げ



懸垂



エキスパンダー

生活のリズムを大切に

食事、睡眠、排便など生活のリズムを大切に、食事は1日3回キチンと食べ、睡眠を充分にとりましょう。



塩分のとりすぎと食べ過ぎに注意

血圧を上げる大きな要因である塩分のとりすぎと肥満は、食事に気をつけることで防止できます。



塩分は
ひかえめに



甘いもの
とりすぎに注意



動物性脂肪の
とりすぎに注意



栄養は
バランスよくとる



外食よりも
家庭料理



フレッシュな
野菜やくだものを



麺類は
必ず汁を残す



酒・コーヒーは
適量に



食べすぎには
要注意

気をつけたい 日常の動作・行動

暑がりのあなたにご用心

汗をかいたら水分補給

たくさん汗をかくと血液の濃度が濃くなり、血栓症をおこしやすくなります。



寒い日のはしご酒や深酒は×

適度の飲酒は良

ほどほどのお酒はストレスを解消し、血管を拡張します。



コタツでは体は温まりません

高血圧の人はストーブで部屋全体を暖めましょう

20℃前後に部屋全体を暖めることで血管の収縮（血圧上昇）を防ぎます。



飲酒後の風呂や熱い風呂は要注意

血圧を下げる入浴法

浴室を暖めておく、首までつからない、湯温は40℃以下にすることなどが有効です。



寒いトイレでのいきみは禁物。
トイレもあらかじめ暖めておきましょう。



スポーツも、徐々に体を慣らしてから。



あわてて飛びおきるのは体に負担がかかります。



寝不足のときは、重労働を避けましょう。



正しい測定のための ポイント



静かな場所で

騒音・振動などのない落ち着いた静かな場所を選んでください。寒さも血圧を上昇させるので、室温は20℃前後に保って測りましょう。



安静状態で

安静にした状態でリラックスして測りましょう。大きく深呼吸するのが効果的です。心配事やイライラがあるとき、運動や食事、コーヒー・紅茶を飲んだり喫煙した直後、入浴や飲酒直後の測定は避けましょう。



いつも同じ時間に

1日の中でも血圧は変化しています。就寝前、起床直後など、時間帯を決めて、座った姿勢での測定をおすすめします。



お手入れ方法

本体の汚れがひどい場合は、水又はぬるま湯を浸して、よくしぼったガーゼ等で速やかに拭き取ってください。

仕様

販売名	テルモ電子血圧計P110
型式	ES-P110
外形寸法	本体:幅220mm×奥行182mm×高さ67mm 腕帯:幅134mm×長さ490mm(チューブ部を除く)
測定可能な腕周囲	約20cm～36cm
質量	本体:750g 腕帯:約140g 充電器:180g
測定範囲	圧力:0～330mmHg 目量(表示単位):1mmHg 脈拍数:30～200回/分
精度	圧力:±3mmHg 脈拍数:±5%
測定方式	リバロッチ・コロトコフ法
電源	ニカド充電電池 4.8V DC
消費電力	3.3W
使用回数	満充電時 連続約100回使用可能 (200mmHg加圧・測定結果表示3分30秒・周囲温度25℃・腕周囲28cm)
使用条件	温度 10℃～40℃ 相対湿度30%～85%
保管条件	温度-20℃～60℃ 相対湿度10%～95%
電撃保護	内部電源機器 B形装着部
付属品	充電器・取扱説明書/品質保証書・添付文書

本製品は医薬審第1043号「医療用具の承認申請に際し留意すべき事項について」(平成11年7月9日)に基づき性能試験を実施しております。

EMC適合 本製品はEMC規格IEC 60601-1-2:1993に適合している。
CISPRクラス分類:クラスB グループ分類:グループI

精度(圧力)については計量法に基づいております。
製品の仕様及び外観は改良のため、予告なく変更することがあります。

別売品

- ・付属の腕帯、充電器は単品でも販売しております。
- ・腕の細い方にはSサイズ腕帯を用意しておりますので、必要な方はテルモ電子血圧計取扱店でお買い求めください。

保証規定

- (1) 保証期間は、お買い上げ後1年です。
- (2) ご使用中、故障が発生した場合はテルモ・コールセンターへ本証を切り取り現品にそえて、修理をご依頼ください。なお、保証期間を過ぎている場合は、テルモ・コールセンターへの送料はお客様のご負担となりますので、あらかじめご了承ください。
- (3) 保証期間中に、通常のご使用において万一故障が発生したときは無償修理いたします。
- (4) ただし、下記の場合は保証期間中でも有償になります。
 - イ. ご使用上で取り扱いの過誤により発生した故障。
 - ロ. 製品の改造、不当な修理により発生した故障。
 - ハ. 火災、地震、水害等天災地変などの不可抗力による故障および損傷。
 - ニ. 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - ホ. 消耗部品（腕帯、充電電池）。
 - ヘ. 上記以外で弊社の責に帰することのできない原因により発生した故障。
 - ト. 品質保証書のご提示がない場合。
 - チ. 品質保証書にお買い上げ日、販売店名の記載がない場合、また、字句を書き換えられた場合。
- (5) 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

修理受付先:テルモ・コールセンター

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号

TEL 0120-00-8178

ご相談・お問い合わせ先

ご相談やお問い合わせは、コード番号をご確認の上、お買い上げの販売店又は「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

この血圧計のコード番号は、ES-P110です。



テルモホームページアドレス <http://www.terumo.co.jp/>

管理医療機器

一般的名称：自動電子血圧計

販売名：テルモ電子血圧計P110

製造販売業者：テルモ株式会社 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目4番1号

医療機器認証番号 218ABBZX00139

©、TERUMO、テルモ、聴・音・測はテルモ株式会社の登録商標です。 ©テルモ株式会社 2006年10月 ES_P110_J_501_001

----- (切り取り線) -----

品質保証書

このたびは、本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。品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生したときは裏面の保証規定により無償修理いたします。品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名 テルモ電子血圧計 P110

お名前

ご住所

TEL

お買い上げ
販売店名

お買い上げ
年 月 日

印

テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号