

腕を通すだけの アームイン® 血圧計

テルモ電子血圧計 P2000



測定ガイド



ひじが出るまで
腕を通して
ボタンを押すだけ

ご使用の前に

測定しましょう

乾電池で使用する

困ったときに

血圧の知識

ご使用の前に必ずこの取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
また、本取扱説明書は必ず保管してください。

安全上の注意

ご使用前によくお読みのうえ、
お使いください。

●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。

⚠ 禁忌 禁止 当該医療機器の設計限界又は不適正使用時、責任範囲を超える対象及び使用方法。(本製品の性能を超える、又は不適正な使い方により、死亡又は重症を負う危険性があるため、絶対に行ってはいけないことを示します。)

⚠ 警告 当該医療機器の使用範囲内において、特に危険を伴う注意すべき事項。(適正に使用しても、死亡又は重症を負う可能性が想定されるため、特に注意していただきたいことを示します。)

⚠ 注意 当該医療機器の使用にあたっての一般的な注意事項。(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る場合を示します。)

*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。

⚠ 禁忌・禁止 必ずお守りください

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ことが必要です。



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。



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。

⚠ 警告 必ずお守りください

腕部に重度の血行障害のある場合は、医師に相談のうえ、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。

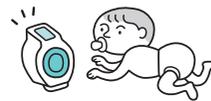
透析治療中、又は抗凝固剤、抗血小板剤、ステロイド剤等を使用している場合は、医師に相談のうえ、慎重に適用する。

内出血を起こす可能性があります。



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。



⚠ 注意 必ずお守りください

添付文書及び本取扱説明書を確認の上、使用する。

上腕部以外では測定しない。

故障や事故の原因となります。



使用前に、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、けがの可能性がります。

水や汗の付いた腕では測定しない。

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。



他の機器と併用するときは、影響の有無を確かめ、誤作動する場合には併用しない。

本製品に異物や液体が入らないように注意し、もし入り込んだ場合、そのままの状態で使用しない。

故障の原因となります。

測定を始めるときや、測定終了後の腕の抜き差しは、無理な力で行わない。

本体の測定部が引っ張られ、破損することがあります。

本取扱説明書に従い、腕を伸ばし、ひじが出るまで測定部に通す。また、寝たままで測定しない。

測定部の位置が正しくないと、測定精度が保証できません。

まくり上げたシャツ等で上腕を圧迫しない。

測定値に誤差を生じたり、測定できません。

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。

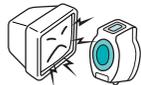
測定値が変化することがあります。

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。

取扱上の注意

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。



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。

動かなくなったり、異常がある場合は、直ちに使用を中止する。

けがや故障の原因となります。

測定部を、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、測定できません。

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。

分解・修理・改造は行わない。

故障の原因となります。

電池に関する注意

電池の交換はプラス、マイナスの向きを本製品の表示に合わせて、マイナス側から入れる。

電池の向きを間違えたり、マイナス側の電極パネを無理に曲げて入れると、乾電池が発熱し、故障の原因となります。

長時間使用しない場合は電池を外しておく。

電池が液漏れし、故障の原因となります。

電池の交換は同じ種類の新品の単2形アルカリ乾電池4本を全て同時に行う。

古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因となります。

保管上の注意

日光や紫外線等の強い光があ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。

水ぬれに注意し、日光及び高温多湿を避けて保管する。

気圧、温度、湿度、風通し、日光、ほこり、塩分、イオウ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。

本製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。

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。

振動、塵埃、腐食性ガス等の多い場所に保管しない。

不安定な場所に置かない。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。

本製品の外観に異常が認められない場合でも、内部が破損している可能性がありますので、故障と思われる場合は、点検をお申し付けください。

防虫剤の入ったタンス等に保管しない。

製品が劣化する可能性があります。

ACアダプタ使用上の注意

付属及び専用のACアダプタ以外を使用しない。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。

AC100V以外の電源で使用しない。

火災、感電の原因となります。

ACアダプタ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。

ACアダプタ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。

ACアダプタ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。

長時間使用しない場合、ACアダプタ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可能性があります。

ACアダプタ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。

ACアダプタ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ACアダプタを持つ。
コネクタを本体から抜くときは、コネクタを持つ。

感電及びけがや故障の原因となります。

清掃するときは、必ず電源を切り、ACアダプタをコンセントから抜いて行う。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。

⚠ 清掃上の注意・お手入れの方法

本体、ACアダプタを水洗いしない。

故障の原因となります。

ドライヤー等を使用して乾燥させない。

故障の原因となります。

本体をアルコール、シンナー、ベンジン等の有機溶剤、
ポビドンヨードでは拭かない。

本製品の破損や変色、故障の原因となります。

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。



目次

ご使用前に

次のものがそろっていますか	9
ACアダプタを接続する	10

測定しましょう

腕を通す	11
「開始」ボタンを押す	13
結果を記録して、電源を切る	15
測定値が高い／低いと感じたら	16
血圧記録表	19

乾電池で使用する

乾電池で使用する	21
電池交換が必要なとき	22

困ったときに

故障かなと思ったら	23
エラー表示が出た場合	25
再加圧するのが気になる場合 <small>手動加圧</small>	27

血圧の知識

血圧ってなんだろう	29
生活習慣に気をつける	31
気をつけたい日常の動作・行動	33
正しい測定のためのポイント	35

メモ	36~37
仕様／保証規定	38
品質保証書	裏表紙

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-P2000Aです。

本体

「停止」ボタン

「開始」ボタン

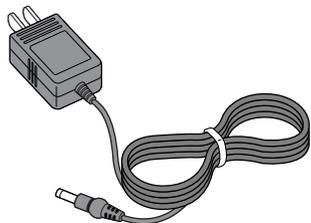
表示部

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
いただいてもかまいません)。

測定部



ACアダプタ



取扱説明書／品質保証書



この冊子は大切
に保管してくだ
さい。

添付文書



ACアダプタを接続する

この血圧計はACアダプタを接続して、家庭用コンセント(AC100V)
でご使用ください(5ページをご覧ください)。
乾電池だけで使用することもできます(単2形アルカリ乾電池4本)。
詳しくは、21ページをご覧ください(乾電池は付属していません)。

①

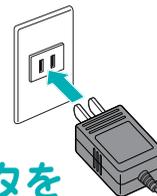
ACアダプタの
コネクタをさし込む



ACアダプタの
コネクタ

②

ACアダプタを
電源コンセントに
さし込む



測定部(青い布の部分)にACアダプタ等の重いものを置かない。
内蔵マイクの破損により、故障の原因となります。

ACアダプタを接続して長期間使用するときは、乾電池を取り外す。
乾電池を入れたままにすると、液漏れによる故障の原因となります。

別売品について

ACアダプタには別売品がございます。「適応機種：テルモ電子血圧計
P2000」をお確かめのうえ、テルモ電子血圧計取扱店でお買い求めくだ
さい。仕様は商品改善等のため予告なく変更をする場合がありますので、
ご了承ください。

ご使用前の
前に

ご使用前の
前に

1 腕を通す 左腕でも右腕でも測れます

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。



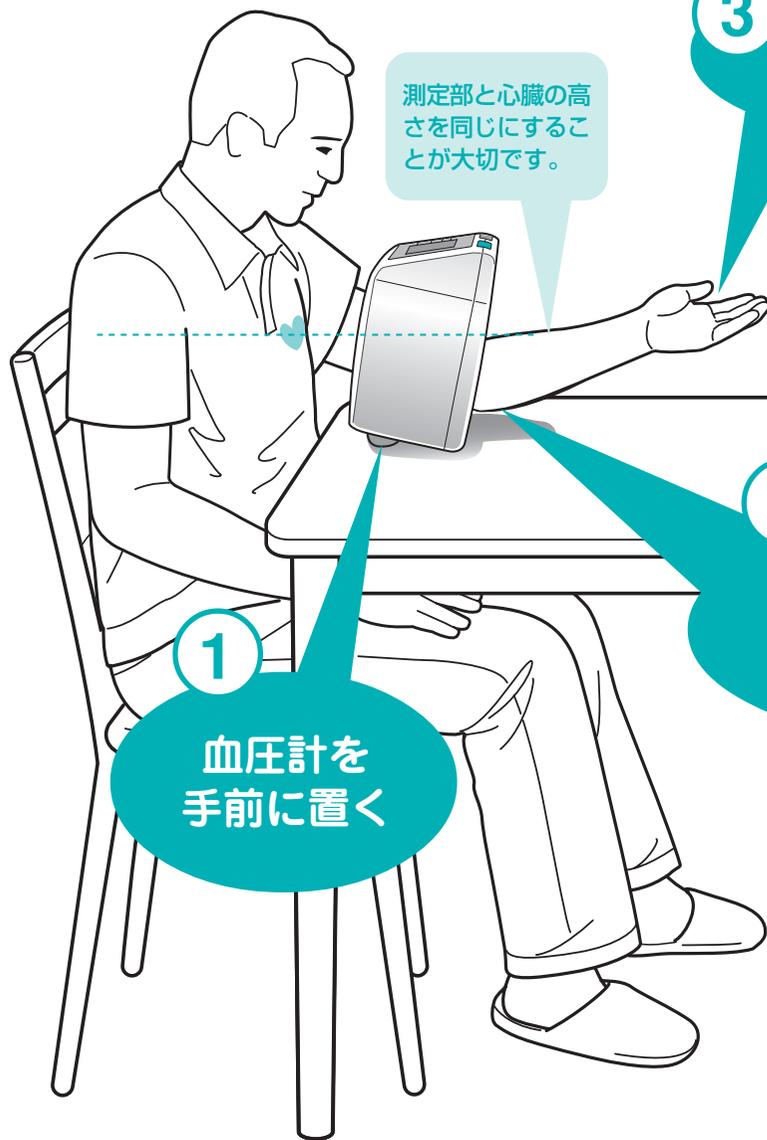
こちらから腕を通す

上着やセーター、厚手のシャツ等は脱いでから

薄手のシャツやブラウスはそのままで測れます。

測定する腕が水や汗等でぬれている場合は、必ず拭き取り、乾いてから

寝たままで測定しないでください。



測定部と心臓の高さを同じにすることが大切です。

1 血圧計を手前に置く

3 手のひらを上に向ける

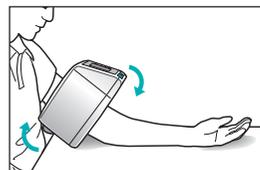
手は浮かさない

2 ひじを出す (2~3cm程度)

4 腕の力を抜いて、深呼吸

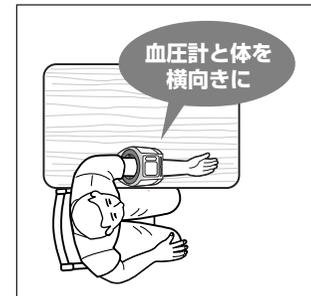
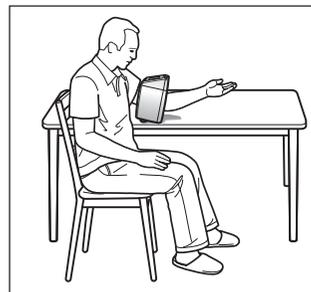
正しい姿勢ができたなら、次のページへ

アドバイス



血圧計を傾けてひじをついてもかまいません。

机に対して横向きにすわると、無理なく測定できます。

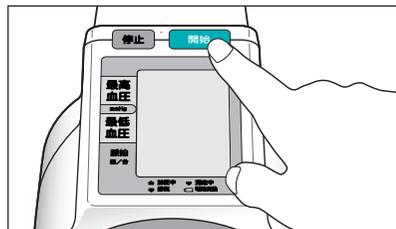


血圧計と体を横向きに

2 「開始」ボタンを押す

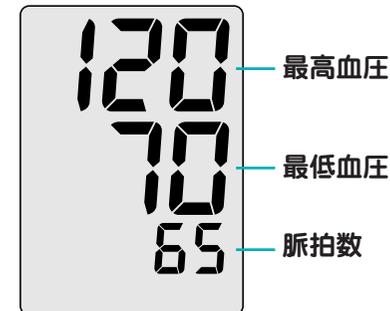
1

「開始」ボタンを押す



2

測定値が表示される



数秒後に加圧が始まり測定を開始します。測定中に腕や手首、体を動かさないでください。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。

測定精度が保証できません。

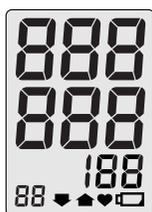
アドバイス

E-3やE-8と表示されたときは

11～12ページをご覧ください。正しい姿勢で再度測定してください。他のE(エラー)が表示されたら、25～26ページをご覧ください。

測定値が表示されたら、次のページへ

測定中の画面の変化



開始直後

開始直後の表示は、電池交換のお知らせではありません。



余分な空気を抜いています(排気が不要なときは表示されません)。



加圧開始



測定中

測定中マークが点灯し、血管音を検出すると点滅に変わります。

途中で止めたいときは、「停止」ボタンを押す

停止

測定しましょう

測定しましょう

3 結果を記録して、電源を切る

1

測定結果を記録する

この小冊子の19～20ページに血圧記録表があります。必要な枚数をコピーして、測定値の記録にご利用ください。



2

「停止」ボタンを押して、電源を切る

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。

停止

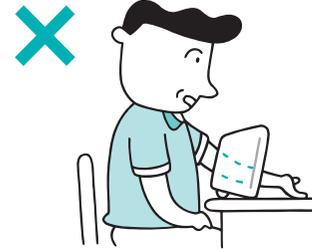


測定値が高い／低いと感じたら

正しい姿勢で測っていましたか？

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。11～12ページをご覧ください。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



アドバイス

血圧は常に変動しています

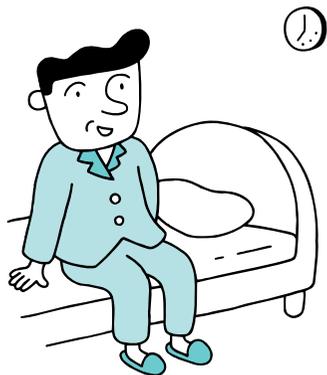
緊張しているときや室温が低いときには、血圧が上がります。また1日のうちでも、起床直後、食事の前後、運動の前後などで血圧は常に変動しています。いつも同じ時間帯に、同じ環境で測るようにしましょう。

測定値が測るたびに違うと感じたら

いつも正しい測り方をするようにここがけていますか？
(11～12ページを見て、正しい測り方をもう一度確認しましょう。)
また、下記のことにも注意しましょう。

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すすめします。



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、血圧を測るときは、いつも同じ腕に腕帯を巻くことが大切です。



うっ血したまま何度も測っていませんか？

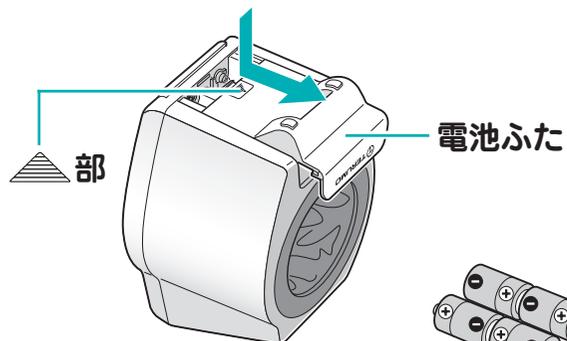
ちょっとした姿勢の変化や、呼吸、精神状態で、血圧は変化します。また、連続して測ると、血管がうっ血して値が変化することがあります。測り直すときは、腕を上げて手を握ったり開いたりして、うっ血を取り除きましょう。



乾電池で使用する

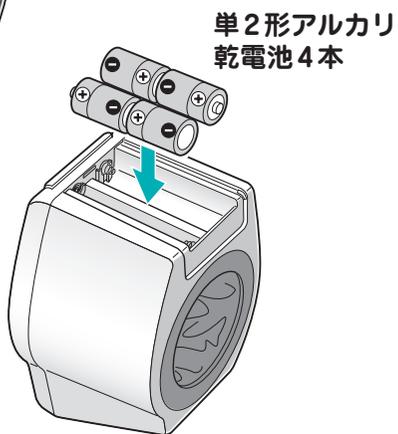
この血圧計は、乾電池で 사용할 こともできます。単2形アルカリ乾電池4本をお買 求めください。

- 1 本体底面の  部を押しなが ら、矢印(→)の方向にずらして電池ふたを取り外す

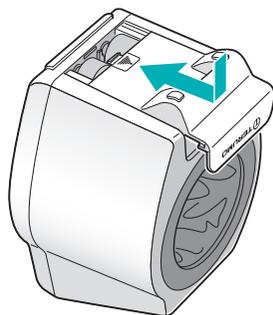


- 2 電池を入れる

⊕、⊖の向きを表示に合わせて、乾電池を⊖側から入れる



- 3 電池ふたを取り付ける

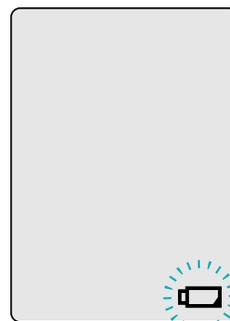


電池ふたの取り外し、取り付けでは、無理な力を入れない。破損や故障の原因となります。

電池交換が必要なとき

乾電池でご使用の場合、測定中に下の表示が出たときは、同じ種類の新品の単2形アルカリ乾電池4本を用意して、電池を交換してください。

古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因となります。新しい電池の入れかたは、21ページをご覧ください。



電池交換マークが点滅又は点灯



「開始」ボタンを押しても何も表示されない

- 血圧値にもよりますが、約300回ご使用になれます。
(新品の単2形アルカリ乾電池使用、180mmHg加圧、周囲温度25℃、腕周囲25.5cm)
- 「開始」ボタンを押した直後の初期表示(表示全体が点灯)で、電池交換マークが点灯するのは、交換のお知らせではありません。
- 電池残量テスターで残量ありと表示された電池であっても、この血圧計では使用できないことがあります。

故障かなと思ったら

ご不審の点があるときは、まず右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、38ページの「保証規定」をお読みのうえ、修理をお申し付けください。

こんなとき	原因	対処方法	参照
「開始」ボタンを押しても何も表示されない (測定が始まらない)	ACアダプタのコネクターが外れている。	ACアダプタのコネクターをしっかりと接続してください。	10ページ
	ACアダプタがコンセントから外れている。	ACアダプタをコンセントに接続し直してください。	10ページ
	電池の入れかたが間違っている。	電池を正しく入れ直してください。	21ページ
	電池が消耗している。	4本とも新しい電池と交換するか、又はACアダプタを使用してください。	21ページ
 電池交換マークが点滅又は点灯する	電池が消耗している。	4本とも新しい電池と交換するか、又はACアダプタを使用してください。	21ページ
	寒冷時に、電池の出力が一時的に弱くなっている。	電池を手で暖めたり、暖かい場所にしばらく放置してからお使いください。	—
ACアダプタを使用しているのに電池交換マークが点滅する	ACアダプタがコンセントから外れている。	ACアダプタをコンセントに接続し直してください。	10ページ
測定できる回数が少ない	アルカリ乾電池を使用していない。	アルカリ乾電池を使用してください。	21ページ
途中で測定できなくなる	電池が消耗している。	4本とも新しい電池と交換するか、又はACアダプタを使用してください。	21ページ
測定値が ・高すぎる ・低すぎる ・測るたびに違う	正しい方法、姿勢で測定していない。	「腕を通す」、 「測定値が高い／低いと感じたら」 をご覧ください。	11～12ページ 16ページ
	血圧は1日のうちで常に、変動しています。続けて測定しても値が違う可能性があります。	「血圧は常に変動するもの」、 「正しい測定のためのポイント」 をご覧ください。	30ページ 35ページ
脈拍数が多すぎる // 少なすぎる	測定中に腕や体が動いた。	測定中は腕や体を動かさずに、再度測定してください。	13～14ページ
	運動直後に測定した。	5分以上安静にしてから、再度測定してください。	—
電源が自動的に切れた	測定後、約3分30秒間何も操作しないと自動的に電源が切れます。	故障ではありません。	—
測定中に加圧が一度止まった後、再び加圧する	より正確に測定するために、再加圧を行っている。	そのまま測定し続けてください。 再加圧が気になる方は、手動加圧で測定してください。	— 27ページ
	測定中に腕や体が動いた。	測定中は腕や体を動かさずに、再度測定してください。	13～14ページ

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してください。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。

エラー表示が出た場合

うまく測定できなかった場合、「E-3」など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、38ページの「保証規定」をお読みのうえ、修理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。

医師と同様に血管音を聴いて測定【聴・音・測[®]システム】

この血圧計には血管音を聴くための高感度マイクが内蔵されています。医師が聴診器を使用するのと同様に、高感度マイクが血管音を聴きとり測定します。

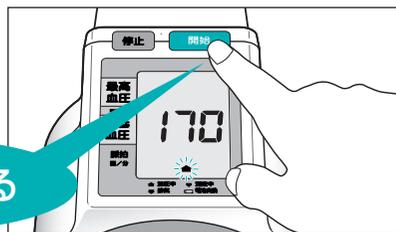
エラー表示	エラーの原因	対処方法	参照
E-1	・故障しています。	・修理をお申し付けください。	38ページ
E-2	・故障しています。	・修理をお申し付けください。	38ページ
E-3	・腕を通す前に「開始」ボタンを押した。 ・腕を正しく通していない。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。	・腕を通してから測定してください。 ・ひじが出るまで腕を通し、正しい姿勢で測定してください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机等をたたいたりせずに測定してください。	11～12ページ 11～12ページ 13ページ
E-4	・測定中、ひじを曲げた。	・ひじを伸ばして、腕を動かさずに測定してください。	11～12ページ
E-5	・測定中、何度か腕を動かした。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。	・測定中は腕を動かさないでください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机等をたたいたりせずに測定してください。	13～14ページ 13ページ
E-6	・測定中、何度か腕を動かした。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。	・測定中は腕を動かさないでください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机等をたたいたりせずに測定してください。	13～14ページ 13ページ
E-7	・測定中、ひじを曲げた。	・ひじを伸ばして、腕を動かさずに測定してください。	11～12ページ
E-8	・測定中、何度か腕を動かした。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。	・測定中は腕を動かさないでください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机等をたたいたりせずに測定してください。	13～14ページ 13ページ
E-9	・測定中、何度か腕を動かした。 ・腕を正しく通していない。	・測定中は腕を動かさないでください。 ・ひじが出るまで腕を通し、正しい姿勢で測定してください。	13～14ページ 11～12ページ

再加圧するのが気になる場合

手動加圧

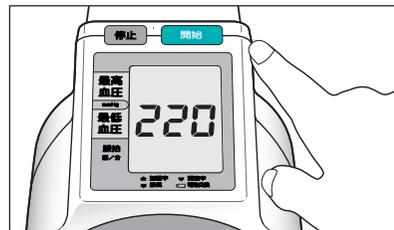
血圧値が高めで、いつも再加圧するのが気になる方は、手動加圧での測定をおすすめします。

- ① 「開始」ボタンを押し続ける。



押し続ける

- ② ご自分の予想される最高血圧より40~50mmHg程度高くなったら指を離す。



しばらくすると、測定中マーク(♥)が点灯し、血管音を検出すると点滅に変わります。

測定が終わったら測定値を見て記録しておきましょう。

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。

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	29
生活習慣に気をつける	31
気をつけたい日常の動作・行動.....	33
正しい測定のためのポイント	35



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



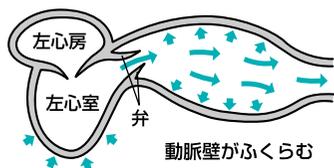
血圧とは動脈の内側の壁にかかる圧力のこと

酸素や栄養等、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)

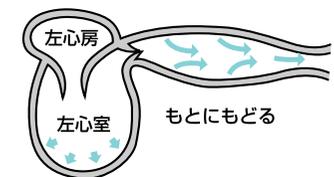
心臓が収縮



心臓が収縮して血液が送り出され、動脈が最も膨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、動脈がもとも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及び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					

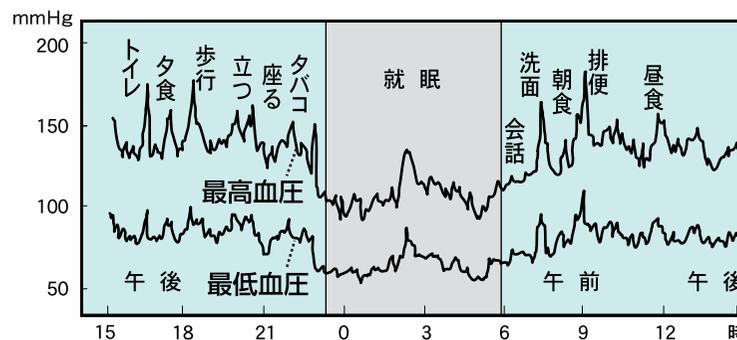
危険なのは、高い血圧が続いてしまうこと

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、姿勢や睡眠等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、排便等生活のリズムを大切に、食事は1日3回キチンと食べ、睡眠を十分にとりましょう。



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、血栓症を起こしやすくなります。



寒い日はしご酒や深酒は×

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。



あわてて飛び起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・振動がある場所では測定精度が保証できないので、落ち着いた静かな場所を選んでください。また寒い部屋では血圧が高くなる可能性がありますので、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、起床直後等、時間帯を決めて、座った姿勢での測定をおすすめします。



仕様

販売名	テルモ電子血圧計P2000
型式	ES-P2000
外形寸法	本体:幅164mm×奥行130mm×高さ252mm
測定可能な腕周囲	約18cm～33cm
質量	本体:850g(電池除く)
測定範囲	圧力:20～280mmHg 目量(断続指示間隔):1mmHg 脈拍:30～160回/分
精度*	圧力:±4mmHg 脈拍:±5%
測定方式	リバロッチ・コロトコフ法
電源	AC100V(ACアダプタ) DC6V(単2形乾電池使用時)
消費電力	25VA(ACアダプタ) 9W(単2形乾電池使用時)
使用回数	新品の単2形アルカリ乾電池使用時:連続約300回使用可能 (180mmHg加圧・周囲温度25℃・腕周囲25.5cm)
使用条件	温度10～40℃ 相対湿度30～85% RH(ただし結露なきこと)
保管条件	温度-20～60℃ 相対湿度10～95% RH(ただし結露なきこと)
電撃保護	本体:内部電源機器及びクラスII機器(ACアダプタ使用時) B形
付属品	ACアダプタ・取扱説明書/品質保証書・添付文書

本製品はEMC規格(電磁両立性)に適合しております。(IEC 60601-1-2:1993)

※精度(圧力)については計量法に基づいております。

仕様は商品改善等のため予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

別売品 テルモ電子血圧計専用ACアダプタ ご希望の方は、「対応機種:テルモ電子血圧計P2000」をお確かめのうえ、
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(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、販売名をご確認のうえ、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-P2000A です。



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

©、TERUMO、テルモ、聴・音・測、アームインはテルモ株式会社の登録商標です。 ©テルモ株式会社 2007年8月改訂
ES_P2000Acom_J_500_007

(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ま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 P2000

お名前

ご住所

TEL

お買い上げ
販売店名

印

お買い上げ
年 月 日 年 月 日

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44番1号