

## 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(型式)は、ES-P2100です。



**テルモ・コールセンター**

**☎0120-00-8178**

(9:00~17:00 土・日・祝日を除く)

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 P2100

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

医療機器承認番号 21700BZZ00259

©テルモ株式会社 2007年2月改訂  
ES\_P2100\_J\_500\_003

㊤、TERUMO、テルモ、アームインはテルモ株式会社の登録商標です。

(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 P2100**

お名前

ご住所

TEL

お買い上げ  
販売店名

お買い上げ  
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

# 持ち運べるグラフ表示 アームイン・メモ 血圧計

取扱説明書 / 品質保証書

テルモ電子血圧計 P2100

ラク  
ラク  
ラク

## 測定ガイド



腕を通して、  
ひじを **ひじ** シールにのせ  
【開始】ボタンを押すだけ

- ご使用前に必ずこの「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、いつでも見ることでできるところに保管してください。

# 目次

## 1

### ●使用上の注意

注意文の表示内容について .....	6
ご使用の皆様へ .....	7

## 2

### ●はじめに

次のものがそろっていますか／各部のなまえ .....	12
腕帯部に電源をつなぐ .....	14

## 3

### ●測定する

正しい測定姿勢 .....	16
測定値が高い・低いと感じたら .....	17
測るたびに測定値が違うと感じたら .....	18
1 表示部本体を腕帯部にさし込む .....	19
2 使用者を決める .....	20
3 腕置き台を開き、腕を通す .....	21
4 [開始] ボタンを押す .....	22
5 測定結果を確認する .....	24
6 測定結果を記憶して、終了する .....	25
腕帯部を電池で使用する .....	28

### ●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

## 4

### ●表示部本体の使いかた

表示部本体の基本操作 .....	38
------------------	----

### 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.

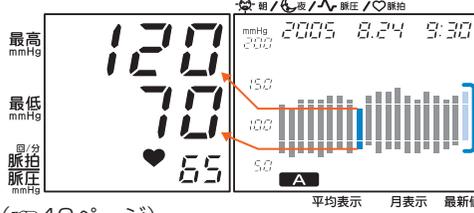
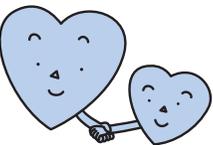
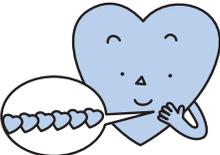
修理受付先:テルモ・コールセンター

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号 TEL 0120-00-8178

# 5-1

## ●記憶した測定値を見る

- ① 血圧値を見る .....42
- ② 朝の血圧値を見る .....44
- ③ 夜の血圧値を見る .....46
- ④ 脈圧値を見る .....48
- ⑤ 脈拍数を見る .....50

<p>① 血圧値を見る</p>	 <p>(☞42ページ)</p>	<p>1回の測定値を1本のグラフにして表示</p>
<p>② 朝の血圧値を見る</p>	<p>午前3時からお昼の12時の間に測定した血圧値だけを表示 (☞44ページ)</p>	
<p>③ 夜の血圧値を見る</p>	<p>午後4時から午前2時59分の間に測定した血圧値だけを表示 (☞46ページ)</p>	
<p>④ 脈圧値を見る</p>	<p>最高血圧値から最低血圧値を引いた値を表示 (☞48ページ)</p>	
<p>⑤ 脈拍数を見る</p>	<p>血圧と同時に測定した脈拍数を表示 (☞50ページ)</p>	

## 5-2

### ●記憶した測定値を見る～平均値～

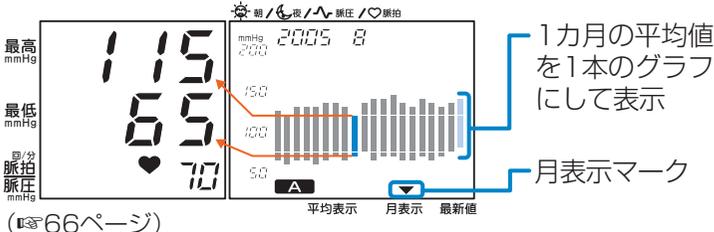
- ⑥ 血圧値の平均を見る ..... 54
- ⑦ 朝の血圧値の平均を見る ..... 56
- ⑧ 夜の血圧値の平均を見る ..... 58
- ⑨ 脈圧値の平均を見る ..... 60
- ⑩ 脈拍数の平均を見る ..... 62

<p>⑥ 血圧値の平均 を見る</p>	 <p>(☞54ページ)</p>
<p>⑦ 朝の血圧値の 平均を見る</p>	<p>午前3時からお昼の12時の間に測定した血圧値の平均を表示 (☞56ページ)</p>
<p>⑧ 夜の血圧値の 平均を見る</p>	<p>午後4時から午前2時59分の間に測定した血圧値の平均を表示 (☞58ページ)</p>
<p>⑨ 脈圧値の平均 を見る</p>	<p>最高血圧値から最低血圧値を引いた値の平均を表示 (☞60ページ)</p>
<p>⑩ 脈拍数の平均 を見る</p>	<p>血圧と同時に測定した脈拍数の平均を表示 (☞62ページ)</p>

# 5-3

## ●記憶した測定値を見る～月平均の推移～

- ①① 血圧値の推移を見る ..... 66
- ①② 朝の血圧値の推移を見る ..... 68
- ①③ 夜の血圧値の推移を見る ..... 70
- ①④ 脈圧値の推移を見る ..... 72
- ①⑤ 脈拍数の推移を見る ..... 74

<p>①① 血圧値の推移 を見る</p>	 <p>(☞66ページ)</p>
<p>①② 朝の血圧値の 推移を見る</p>	<p>午前3時からお昼の12時の間に測定した血圧の月平均の推移を表示 (☞68ページ)</p>
<p>①③ 夜の血圧値の 推移を見る</p>	<p>午後4時から午前2時59分の間に測定した血圧の月平均の推移を表示 (☞70ページ)</p>
<p>①④ 脈圧値の推移 を見る</p>	<p>最高血圧値から最低血圧値を引いた値の月平均の推移を表示 (☞72ページ)</p>
<p>①⑤ 脈拍数の推移 を見る</p>	<p>血圧と同時に測定した脈拍数の月平均の推移を表示 (☞74ページ)</p>

# 6

## ●アラームと時刻の設定

- 測定する時刻にアラームを鳴らす ..... 78
- 時刻を設定する ..... 81

# 7

## ●困ったときには

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 再加圧するのが気になる場合<br>(手動加圧) ..... 86 | エラー表示について ..... 92   |
| 電池交換が必要なとき ..... 87              | お手入れ方法／保管方法 ..... 93 |
| 表示部本体の電池交換のしかた .... 88           | 仕様 ..... 94          |
| 故障かなと思ったら ..... 89               | 保証規定 ..... 95        |
|                                  | 品質保証書 ..... 裏表紙      |

# 注意文の表示内容について

1

使用上の注意

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。

 <b>禁忌・ 禁止</b>	<b>絶対に行ってはいけないことを示します</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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危険性があります。</li></ul>
 <b>警告</b>	<b>特に注意していただきたいことを示します。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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。</li></ul>
 <b>注意</b>	<b>使用にあたり、一般的な注意を示します。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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。</li></ul> <p>※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。</p>

# ご使用の皆様へ



## 禁忌・禁止

- 測定結果の自己診断・治療は行わないでください。  
…治療が必要な場合は、医師の診断のもとで行ってください。
- けがや治療中の腕では測定しないでください。  
…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は測定しないでください。  
…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でください。  
…引火又は爆発を引き起こす可能性があります。



## 警告

- 腕部に重度の血行障害のある場合は、医師に相談の上、慎重に使用してください。  
…循環器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、医師に相談の上、慎重に適用してください。
- 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、医師に相談の上、慎重に使用してください。  
…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、乾いてから使用してください。  
…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。
- 添付文書及び本取扱説明書を確認の上、使用してください。
- 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、医師に相談の上、慎重に使用してください。  
…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。

 **注意****測定する前に**

- 測定を始めるときや、測定終了後には、無理に腕の抜きさしをしないでください。…腕帯の測定部が引っ張られ、破損することがあります。
- 本取扱説明書の操作説明に従い、腕を伸ばし、ひじが腕置き台のひじシールの上に出るまで測定部に通してください。  
…測定部の位置が正しくないと、正確に測定できません。
- まくり上げたシャツ等で上腕を圧迫させないでください。  
…測定値に誤差を生じたり、測定できなくなります。
- 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。

**測定中には**

- 手動加圧の場合、加圧を必要以上に高くしないでください。  
…腕に一過性の内出血が発生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。
- 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でください。…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。  
…正確に測定できません。
- 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してください。…測定値が変化することがあります。
- 測定中には、腕帯部から表示部本体を抜かないでください。  
…故障の原因となります。

**取り扱い上の注意**

- 寒い部屋では測定しないでください。  
…血圧が高くなる可能性があります。
- 騒音や振動がある場所で測定しないでください。  
…正確に測定できません。
- 測定部を、はさみ等鋭利なもので傷つけないでください。  
…測定値に誤差が生じたり、測定できなくなります。

 **注意****取り扱い上の注意**

- 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は使用しないでください。  
…測定値の異常や、けがの可能性あります。
- 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でください。
- 不安定な場所に置かないでください。床への落下等による衝撃が加えられた場合は、使用しないでください。  
…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。
- 本品に異物や液体が入らないように注意してください。もし入り込んだ場合、そのままの状態では使用しないでください。  
…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、放置しないでください。  
…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でください。…誤作動、故障の原因となります。
- 分解、修理、改造を行わないでください。  
…故障の原因となります。
- 表示部本体を腕帯部から外しているときは、接続部にほこり等が入らないようにコネクタカバーをつけてください。
- 表示部本体と腕帯部の接続部に金属物等を落とさないでください。  
…コネクタ部や圧力管接続部が破損する可能性があります。

**保管するときには**

- 表示部本体と腕帯部の接続部にほこり等が入らないように腕帯部に表示部本体をさし込んでおく、又はカバー等を掛けて保管してください。
- 本品は日光や紫外線等の強い光があたる場所に保管したり、長時間放置しないでください。  
…外装の変色や劣化が発生することがあります。
- 振動、塵埃、腐食性ガス等の多い場所に保管しないでください。

#### 注意

##### 保管するときには

- 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でください。
- 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でください。
- 長時間使用しない場合、ACアダプタをコンセントから抜いてから保管してください。  
…ACアダプタの絶縁劣化により、感電や漏電火災の可能性あります。
- 長時間使用しない場合は、電池を外してください。  
…電池が液漏れし、故障の原因となります。
- 測定部にACアダプタ等の重いものを置かないでください。  
…内蔵マイクの破損により、故障の原因となります。

##### 保守・点検について

- 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)を確認してください。
- 表示部本体及び腕帯部をアルコール、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でください。  
…本製品の破損や変色、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から行ってください。その際、ぬれた手で抜きさししないでください。…感電や、けがの原因となります。
- 表示部本体、腕帯部及びACアダプタを水洗いしないでください。  
…故障の原因となります。
- 表示部本体及び腕帯部の汚れがひどい場合は、水又はぬるま湯に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。
- ドライヤー等を使用して乾燥させないでください。  
…故障の原因となります。

##### ACアダプタを使用するときには

- 専用のACアダプタ以外を使用しないでください。また、他の電気製品等には付属のACアダプタを使用しないでください。  
…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でください。  
…感電及び故障の原因となります。

 **注意****ACアダプタを使用するときには**

- 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、使用しないでください。  
…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でください。  
…コードの破損により、火災、感電の原因となります。
- ACアダプタのコードを釘等で固定しないでください。  
…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アダプタを持ってください。コネクタを腕帯部から抜くときは、コネクタを持ってください。  
…コードを引っ張ると、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には、乾電池を取り外してください。  
…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。
- AC100V以外の電源で使用しないでください。

**電池の使用上のご注意**

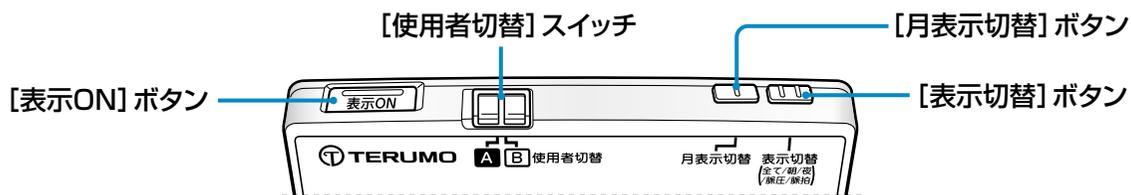
- 電池の交換は、指定の同じ種類の新品の電池をすべて同時に行ってください。  
…古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因となります。
- リチウム電池を重ねて置かないでください。  
…発熱や発火の原因となります。
- 電池の交換はプラス、マイナスの向きを本製品の表示に合わせて、マイナス側から入れてください。また、表示部本体のリチウム電池の交換は、プラス面を上にして入れてください。  
…電池の向きを間違えたり、マイナス側の電極バネを無理に曲げて入れると、電池が発熱し、故障の原因となります。
- リチウム電池はお子さまの手の届かない所に置いてください。  
…誤飲やけがの可能性がります。
- 電池を火の中に投げ込まないでください。

# 次のものがそろっていますか／各部のなまえ

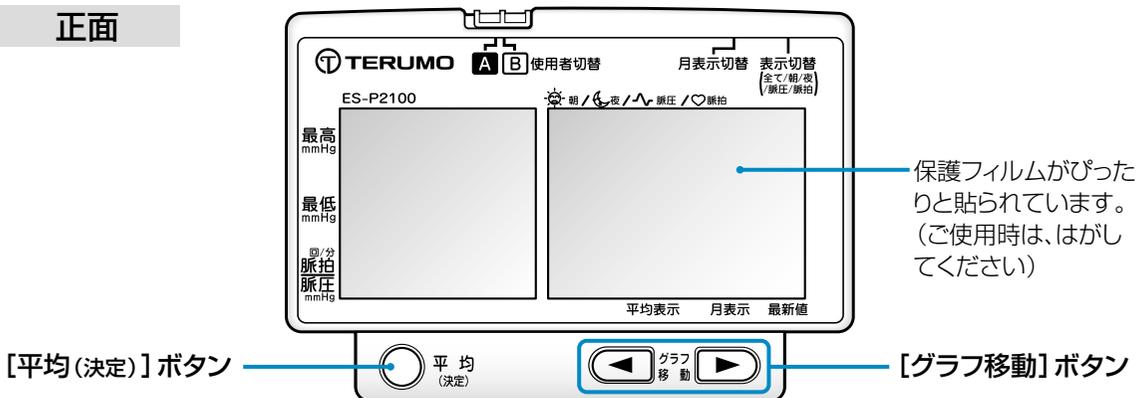
万一、不足しているものがあるときは、すぐにお買い上げの販売店又はテルモ・コールセンター(☎ 0120-00-8178)までご連絡ください。  
この血圧計のコード番号は、ES-P2100です。

## 表示部本体

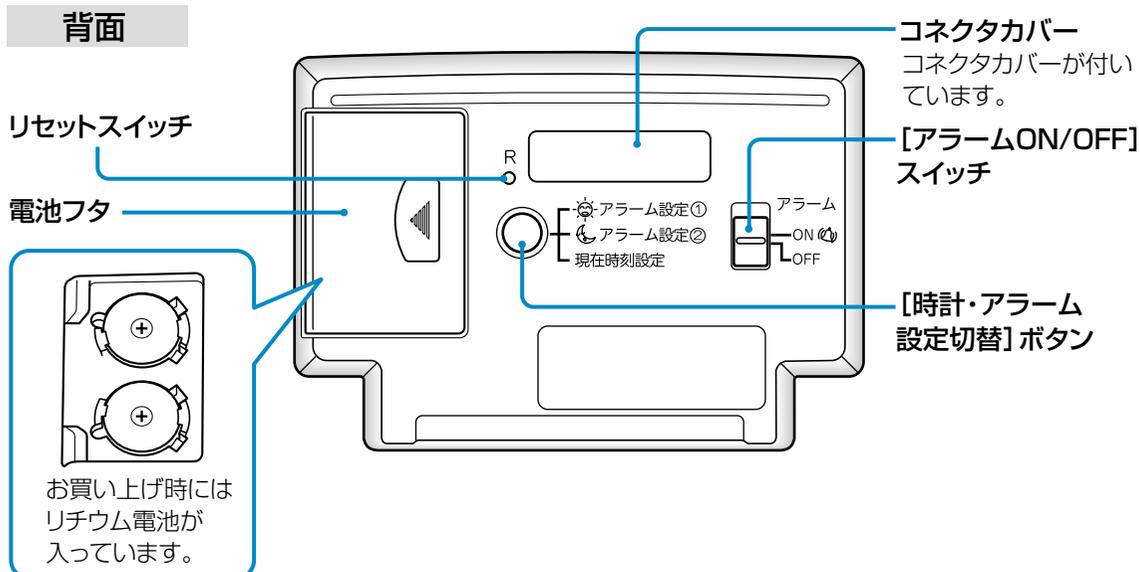
### 上面



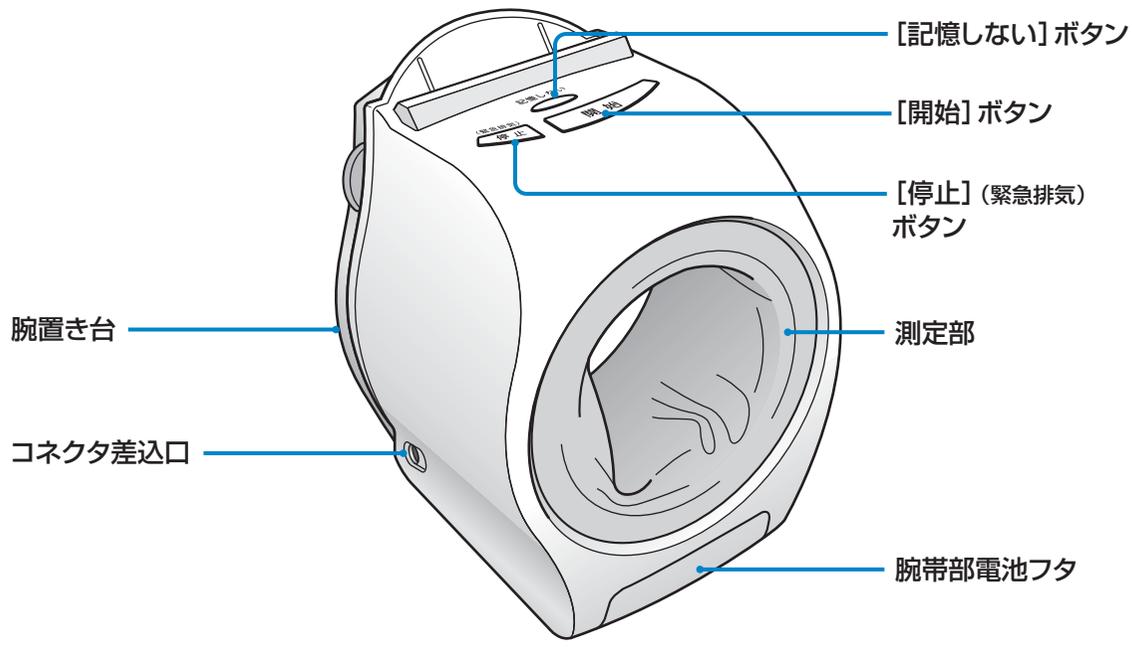
### 正面



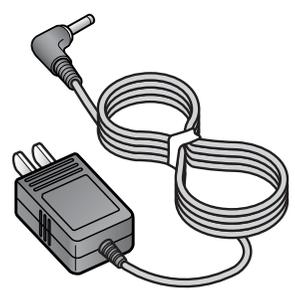
### 背面



## 腕帯部



## ACアダプタ



- ACアダプタには別売品があります。  
 「対応機種：テルモ電子血圧計P2100」をお確かめの上、  
 テルモ電子血圧計取扱店でお買い求めください。

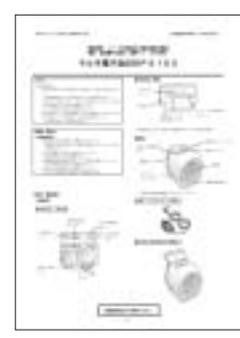
## 取扱説明書／品質保証書



## かんたん説明書



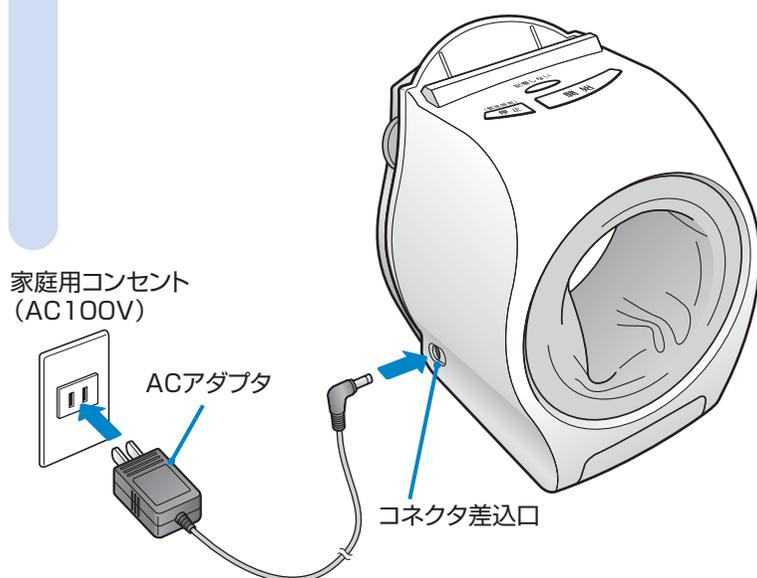
## 添付文書



# 腕帯部に電源をつなぐ

## 1 ACアダプタの コネクタをさし込む

## 2 ACアダプタを コンセントにさし込む



### 乾電池でも使用できます

旅行先でご使用になる場合など、アルカリ乾電池でも使うことができます。電池のセット方法等については、28ページをご覧ください。(アルカリ乾電池は付属していません)

### ⚠ 注意

- 付属の専用ACアダプタ以外を使用しない。
- 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。
- ACアダプタをコンセントから抜くときは、必ずACアダプタを持つ。
- ACアダプタのプラグにゴミ等を付着させない。
- ACアダプタを接続して長期間使用するときは、乾電池を取り出す。
- ACアダプタのコードの上に重いものを置かない。
- ACアダプタのコードを釘等で固定しない。

### 3. 測定する

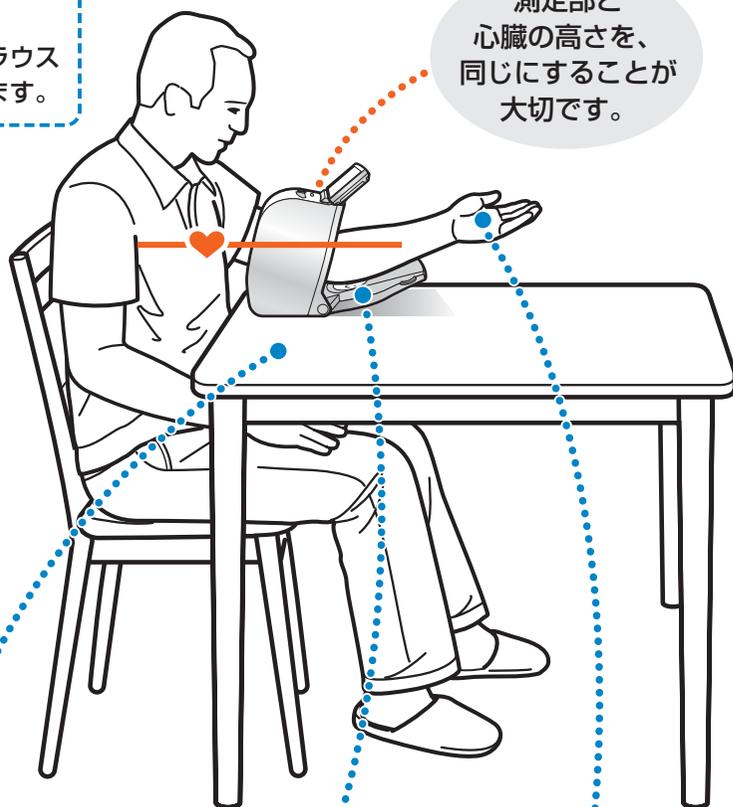
# 正しい測定姿勢

左腕でも右腕でも測れます。

左腕と右腕では、血圧が異なることがあります。いつも同じ腕で測るようにしてください。

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で測れます。

測定部と心臓の高さを、同じにすることが大切です。



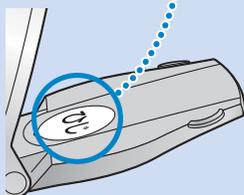
①

机に、血圧計が正面になるように置きます。



②

腕置き台のひじシールに、必ずひじをのせてください。



③

手のひらを上に向けてください。

④

腕の力を抜いて、深呼吸してください。

正しい姿勢が  
できたら

測定を  
始めて  
ください。

3

測定する

アドバイス

机に対して横向きに座ると、無理なく測定できます。



測定値が 高い と感じたら 低い

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。16ページをご覧ください、正しい姿勢で測定してください。

ひじ置き台のシールにひじをのせていなかった



まくった袖が腕を圧迫した



手を浮かせたり、腕を持ち上げた



前のめりの姿勢で測定した



寝ながら測ることはできません

寝た状態では、腕帯部によりひじが圧迫されて正しい測定ができません。



### 測るたびに測定値が違ったら

#### 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。測りなおすときは、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。



#### ポイント

#### 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、運動の前後等で血圧は常に変動しています。アラームを設定していつも同じ時間帯に、同じ環境で測るようにしましょう。

# 表示部本体を腕帯部にさし込む

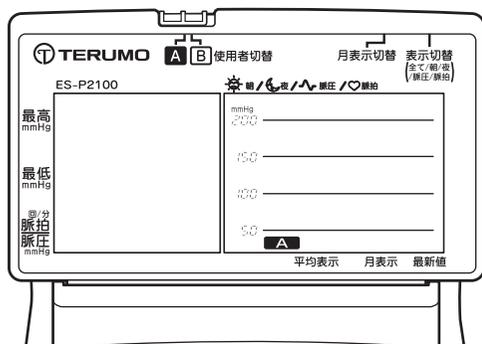


『ピッ』と音がするまで、  
表示部本体を腕帯部に  
斜めにさし込む

腕帯部にACアダプタがつながっていない、  
又は電池が入っていないと『ピッ』と音はし  
ません。このような状態や電池が消耗して  
いるときは、正常な測定や表示を行うこと  
ができません。

表示部本体に電源が  
入ったことを確認する  
(画面が全点灯します)

※ 全点灯中にスイッチを操作しない  
てください。故障又は誤作動の原因  
となります。



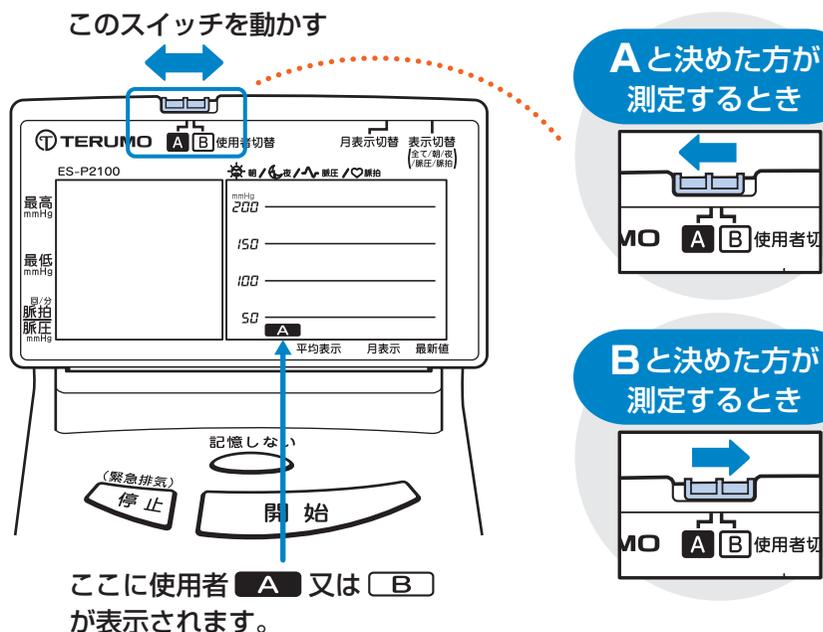
電源が入ると

グラフが表示されます。

● [表示ON] ボタンを押すたび  
に、次のように表示されます。

▶ グラフ表示 ▶ 時計表示 ▶ 消灯

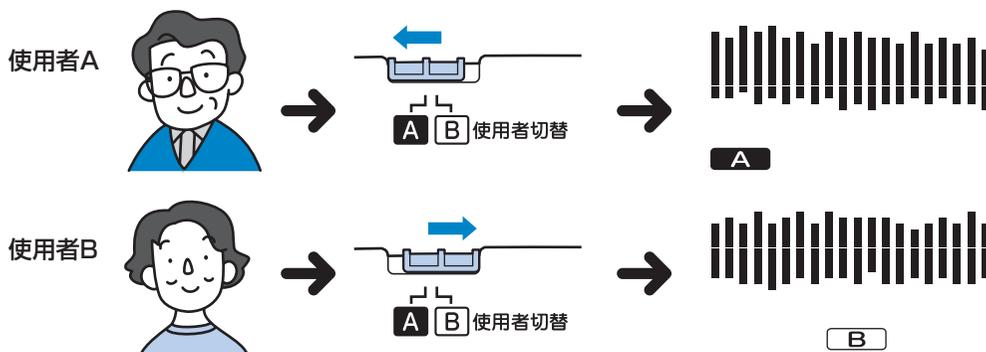
## 【使用者切替】スイッチで、使用する方を選ぶ



- 【使用者切替】スイッチを **A** で測定した値は、このスイッチを **A** 側にしているときに表示されます。また、**B** で測定した値は、**B** 側にしているときに表示されます。

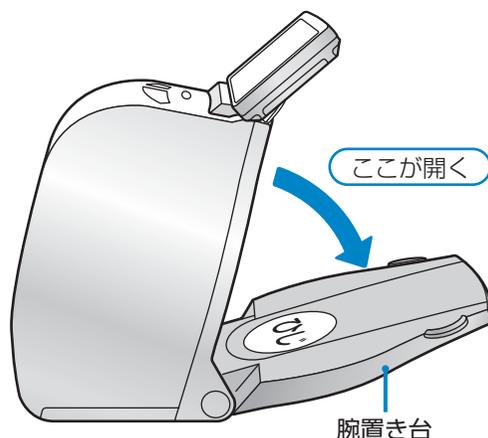
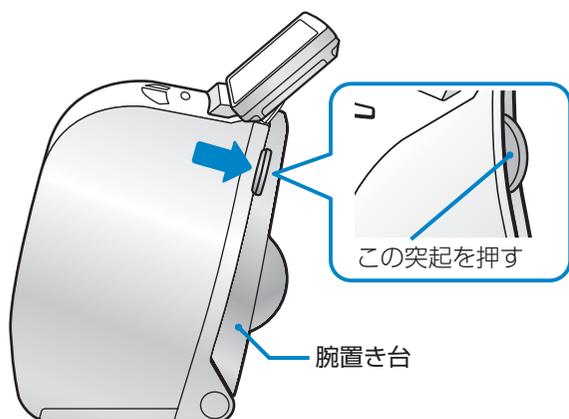
### 【使用者切替】スイッチは、測定値を、 違うところ(A又はB)に記録します。

使われる方が、A又はBと決めて使うことにより、記録値のグラフや平均値、また血圧や脈圧が継続して記録され、これまでの状態を確認・比較して見ることができます。

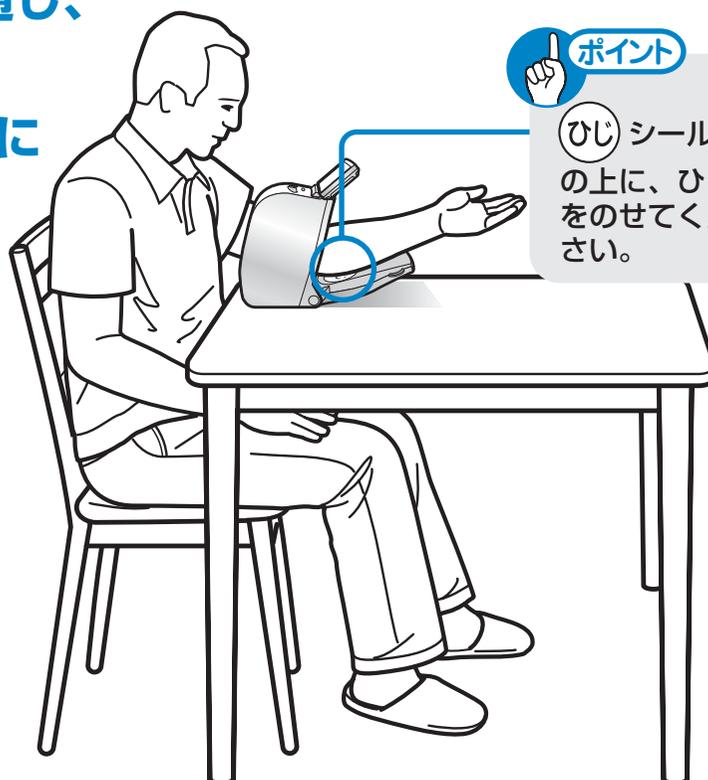


片手で腕帯部を押さえながら、  
 血圧計後部の腕置き台を開く

腕置き台側面の突起を  
 後ろ方向に押し、  
 静かに開きます。



血圧計に腕を通し、  
 腕置き台の  
 ひじ シールの上に  
 ひじをのせる





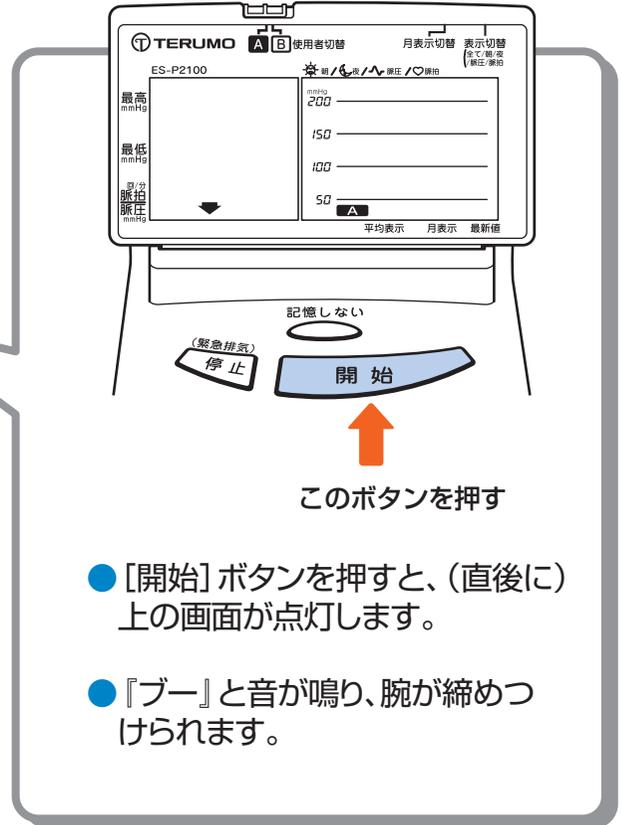
測定結果が  
表示されるまで、  
動かないで  
ください。

### 表示部本体を抜かない

測定中には、腕帯部から表示部本体を抜かないでください。  
故障又は誤作動の原因となります。

測定が始まらないときは

14ページからやり直してください。



- [開始] ボタンを押すと、(直後に) 上の画面が点灯します。
- 『ブー』と音が鳴り、腕が締めつけられます。

途中で止めたいときは  
〔停止〕ボタンを押してください。

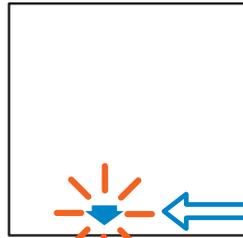


E-○(エラー)と表示されたときは

エラー(E-○)が表示されたときは、表示された数字を確認して、92ページをご覧ください。

●測定中には、左側の画面が次のように変化します。

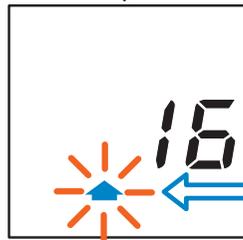
測定が始まると、  
画面に測定状態を  
表示します。



排気マーク

余分な空気を抜いています。  
(排気の必要ないときは、  
表示されません)

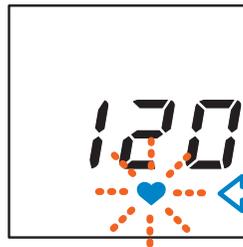
加圧開始



加圧マーク

測定中

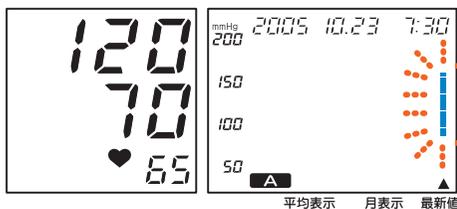
測定中マークが点灯し  
て、血管音を検出する  
と点滅に変わります。



測定中マーク

※ 加圧値は前回測定結果により変わります。

## 表示部の点灯と点滅について



表示部が点滅  
しています。

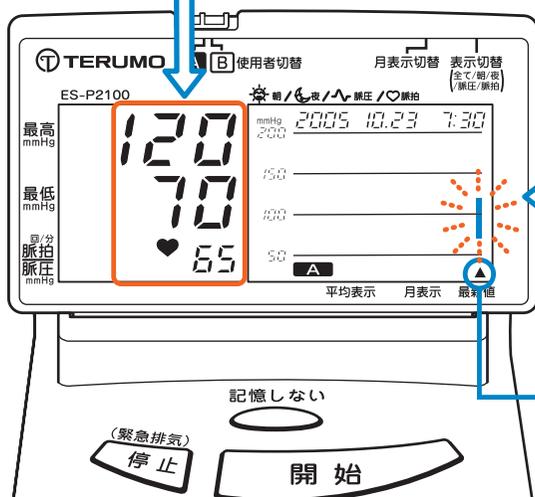


表示部が点灯  
しています。

測定が終わると、  
測定結果が表示されます。

3

測定する



今回の測定値が  
表示されます。

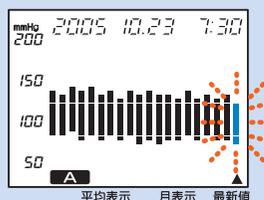
- ・最高血圧 120
- ・最低血圧 70
- ・脈拍数 65

今回の測定結果が  
グラフで表示され  
点滅します。

最新値は▲の上に表示され  
ます。

測定をするたびに、  
測定結果が順にグラフで表示さ  
れます。  
(グラフは20回分を表示、記憶  
は720回分です)

グラフの目盛りについて詳しく  
は、52ページをご覧ください。



ポイント

### 操作に迷ったときは

「3 腕置き台を開き、腕を通す」(21ページ) から、測定し直して  
ください。

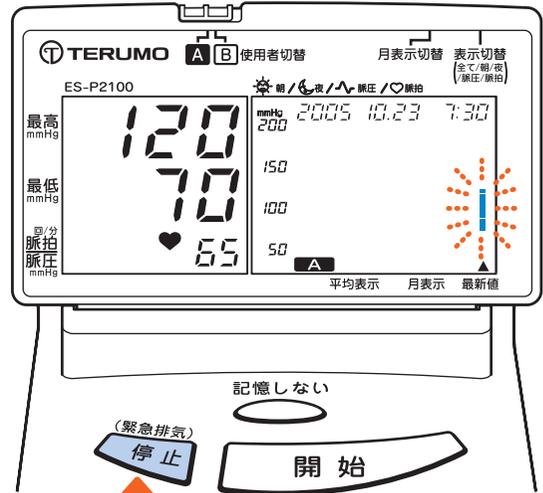
## 測定結果を記憶させるときは

そのまま、記憶されます。

## [停止]ボタンを押す

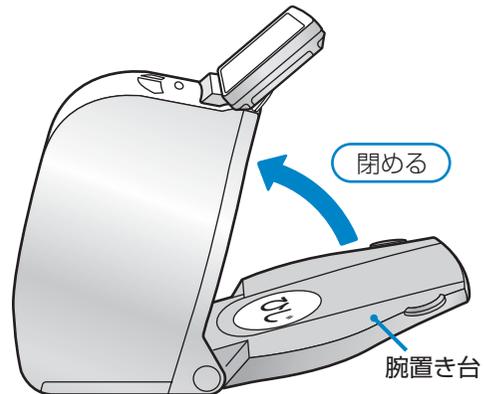
表示部本体の測定結果が記憶されて、表示が消えます。

- 何も操作しなくても、3分30秒後には自動的に電源が切れます。



このボタンを押す

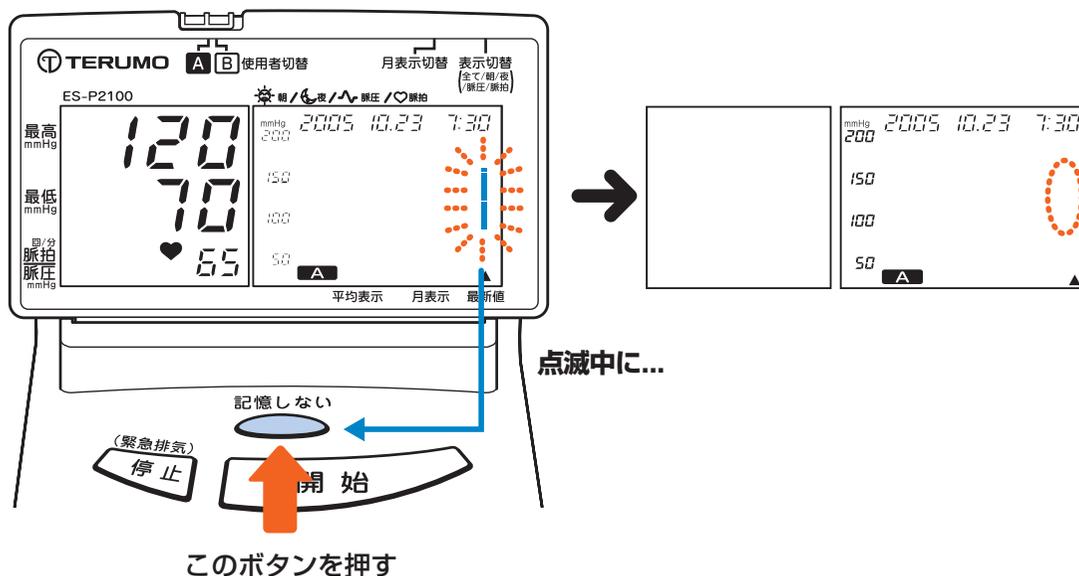
## 腕置き台を閉める



## 測定結果を記憶して、終了する

### 今回の測定結果を記憶させないときは

今回のグラフが点滅している間(点滅時間は3分間)に、[記憶しない]ボタンを押してください。



### A、B以外の方が測定したときは

**A**側、**B**側でいつも使われている方以外の方が測定した場合は、その測定値を記憶させないよう[記憶しない]ボタンを押してください。

- 一度記憶された測定値は[記憶しない]ボタンで消去できません。記憶している測定値をすべて消去する場合は、27ページ「リセットスイッチの使いかた」をご参照ください。

### 720回以前の記憶は消えます

血圧を測定するたびに新しい測定値は自動的に記憶されます。721回以上測定すると、最も古い測定値から自動的に消えていきます。

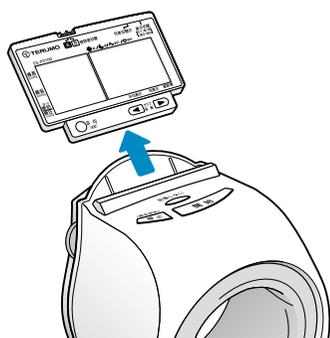
また「E-○」等のエラーが起きたときは記憶されません。

## リセットスイッチの使いかた

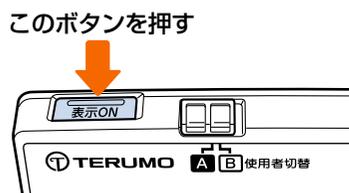
記憶している測定値をすべて消去することができます。

- 記憶している測定値の一部だけを消去することはできません。
- 一度消去した記憶を、元に戻すことはできません。
- 誤ってブザーの穴を押さないでください。ブザーが破損する可能性があります。

### 1 表示部本体を腕帯部から取り外す

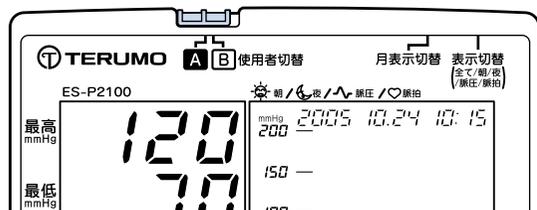


### 2 電源を入れる



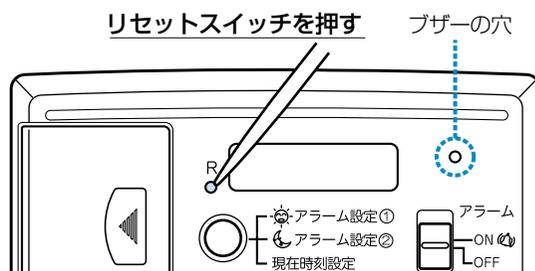
### 3 消去する記憶 (A 側又は B 側) を [使用者切替] スイッチで選ぶ

このスイッチを動かす



### 4 表示部本体の裏側にあるリセットスイッチを、つまようじ等先のとがったもので押す

(金属の棒を使わないでください)



表示部本体裏面

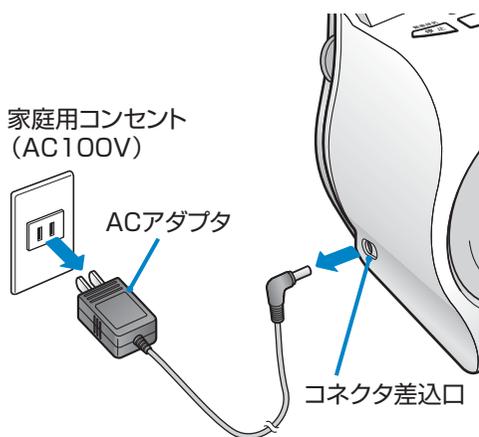
消去中は、左側画面及び **A** 又は **B** が点滅します。(消去には約30秒かかります)

点滅している間は、電池を外さないでください。内部の電気回路が壊れる可能性があります。

# 腕帯部を電池で使用する

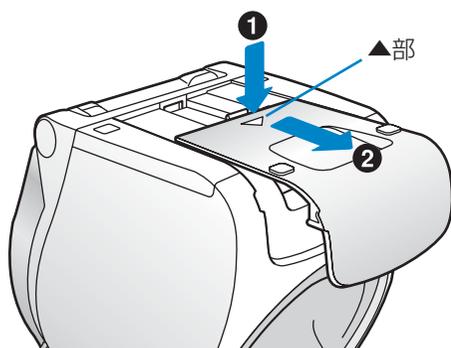
腕帯部は、家庭用コンセント(AC100V)だけでなく、アルカリ乾電池で使用することもできます。単3形アルカリ乾電池4本をお買い求めください。

## 1 腕帯部から ACアダプタを外す



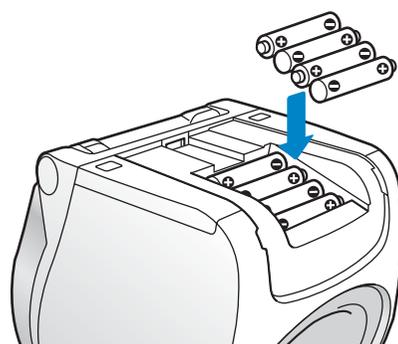
## 2 腕帯部底面の 電池フタを外す

▲部を押しながら、→方向にずらします。



## 3 電池を入れる

⊕、⊖に合わせて入れてください。



## 4 電池フタを閉める

### ⚠ 注意

- 電池の交換は、指定の同じ種類の新品の乾電池をすべて同時に行う。
- 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る。

3

測定する



## 血圧を自分で測って健康管理

### 3. 血圧の知識

血圧ってなんだろう .....	P30
生活習慣に気をつける .....	P32
気をつけたい日常の動作・行動 .....	P34
正しい測定のためのポイント .....	P36

監修：朽久保 修（とちくほ おさむ）

横浜市立大学大学院医学研究科情報システム予防医学  
医学部公衆衛生学・予防医学教室

◆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附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・予防医学教授

# 血圧ってなんだろう



3

測定する  
● 血圧の知識

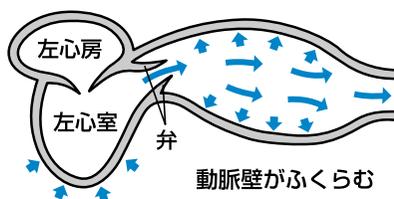
## 血圧とは動脈の内側の壁にかかる圧力のこと

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)

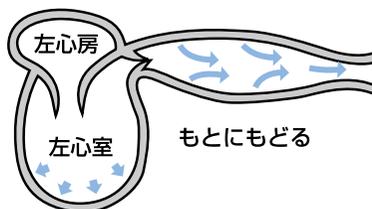
心臓が  
収縮



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 5 84	85 5 89	90 5 99	100 5 109	110 以上
		最低血圧					

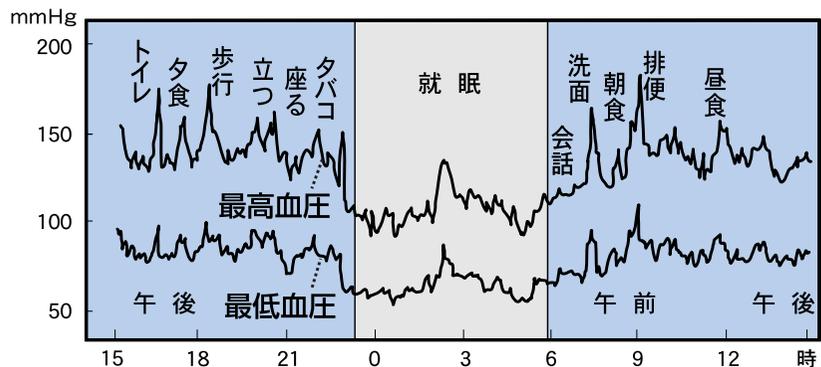
## 危険なのは、高い血圧が続いてしまうこと

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し、食事は1日3回きちんと食べ、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

## 暑がりのあなたはご用心

### 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。



3

測定する

●血圧の知識

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・振動等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。



## 4. 表示部本体の使いかた

**表示部本体は、腕帯部を  
押さえながら、腕帯部か  
ら引き抜いて使います。**



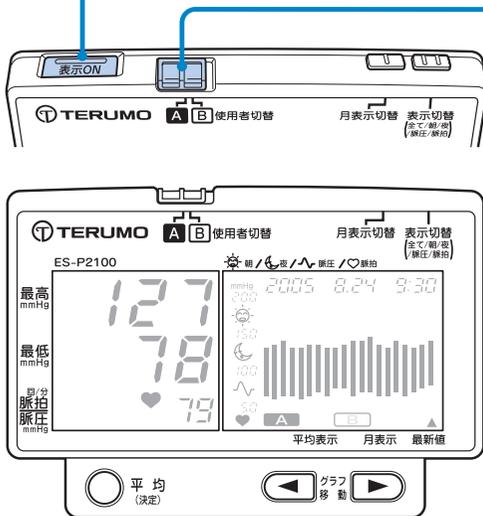
# 表示部本体の基本操作

測定結果を、測定した順番にグラフで表示させ、血圧値の推移を見ることができます。また、表示されているグラフを選択すると、そのときの日付と測定値を確認することができます。

## 1 電源を入れる

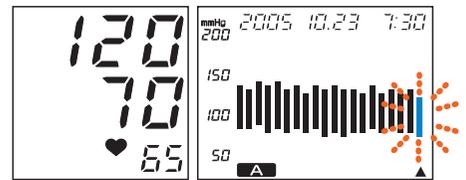
[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。
- [表示ON] ボタンを押すたびに、次のように表示が切り替わります。



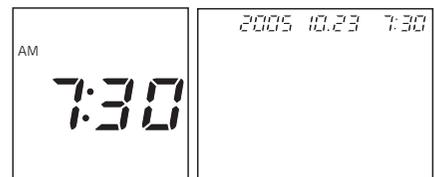
## 1回 …グラフ表示

(操作手順2、3、4、5に進みます)



## 2回 …時計表示

(操作手順2、3、4の操作はできません)



※測定値を見たり、アラーム設定などをする場合は[表示ON]ボタンでグラフ表示にしてから操作してください。

## 3回 …消灯

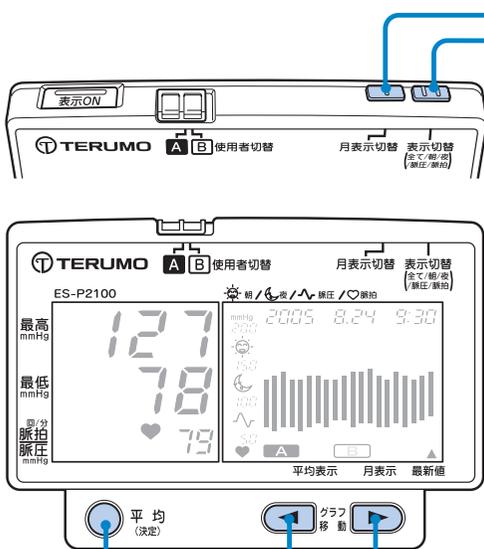
## 2 使用者を選ぶ

[使用者切替]スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

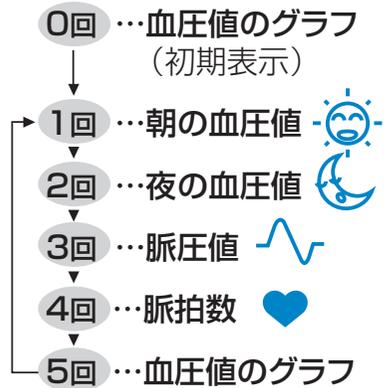
- 選択した使用者が画面に表示され、最近測定した20回分のグラフが表示されます。

### 3 測定値を見る

[月表示切替] ボタンと [表示切替] ボタンで、測定値を表示させます。



- [月表示切替] ボタンは、押すたびに過去36カ月の「月平均」と、過去720回の測定値を交互に表示します。
- [表示切替] ボタンは、押すたびに次のように表示が切り替わります。



※表示部本体を腕帯部にさし込んだ状態でも、[月表示切替] ボタンと [表示切替] ボタンを操作することができます。

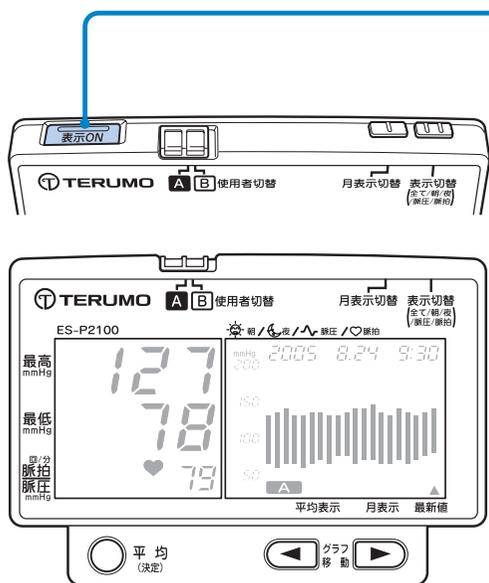
### 4 平均値を確認する、又はグラフ(日付)を選ぶ

- [グラフ移動] ボタンは、グラフ(日付)を選ぶことができます。
- [平均(決定)] ボタンは、平均値を確認することができます。

## 表示部本体の基本操作

4

表示部本体の使いかた



5

### 確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。

- 何も操作をしないと、自動的に電源が切れます。
  - ・グラフ表示のとき…3分後
  - ・時計表示のとき…30秒後

※表示部本体が腕帯部にさし込まれ、時計が表示されているときには、自動的に電源は切れません。(時計表示のまま)



ポイント

**操作はここで終わりです。  
迷ったときは**

手順1 (38 ページ) から、操作し直してください。

## 5-1 記憶した 測定値を見る

	測定値を見る	平均値を見る	測定値の推移を見る
血圧値	① 42ページ	⑥	⑪
朝の血圧値	② 44ページ	⑦	⑫
夜の血圧値	③ 46ページ	⑧	⑬
脈圧値	④ 48ページ	⑨	⑭
脈拍数	⑤ 50ページ	⑩	⑮

測定結果を、測定した順番にグラフで表示させ、  
血圧値の推移を見ることができます。  
また、表示されているグラフを選択すると、  
そのときの日付と測定値を確認することができます。



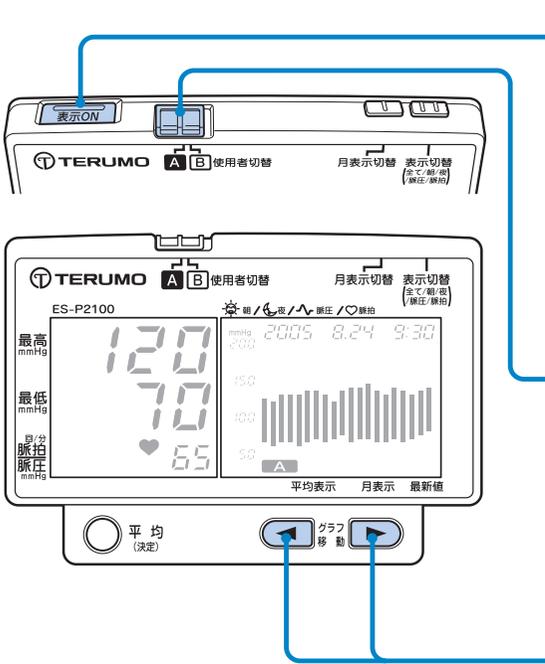
### ポイント

#### 記憶できるのは720回までです

血圧を測定するたびに新しい測定値は自動的に記憶されます。「E-O」等のエラーが起きたときは記憶されません。また721回以上測定すると、最も古い測定値から自動的に消えていきます。

# ① 血圧値を見る

表示部本体は、お二人分(A又はB)の血圧測定値をそれぞれ720回分、測定日時とともに記憶しています。



## 1 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

## 2 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

## 3 確認する グラフ(日付)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する日時のグラフを選びます。

- ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りでも移動できます。

5-1

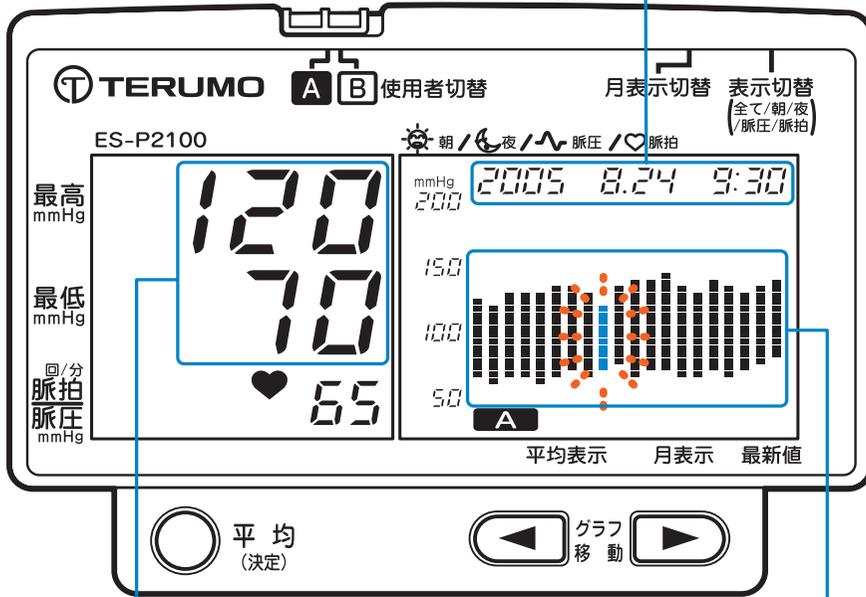
記憶した測定値を見る

## 血圧値の見かた

初めに、最近20回分の血圧値をグラフ表示します。

[グラフ移動] ボタンを押して、過去720回分の血圧値を見ることができます。

点滅しているグラフの  
測定日時を表示します。



点滅しているグラフの  
血圧値を表示します。



過去720回分の血圧値を  
見ることができます。

※実際の画面では50mmHg  
毎に野線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しく  
は、52ページをご覧ください。

### 4 血圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

### 迷ったときは

手順1 (42ページ) から、操作し直してください。

5-1

① 血圧値を見る

## ② 朝(☀️)の血圧値を見る

午前3時からお昼の12時の間に測定した結果だけを見ることができます。

1

### 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

### 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

3

### 「朝」の血圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



- 「☀️」を点灯させます。
- 「朝」の血圧値が表示されます。

4

### 確認する

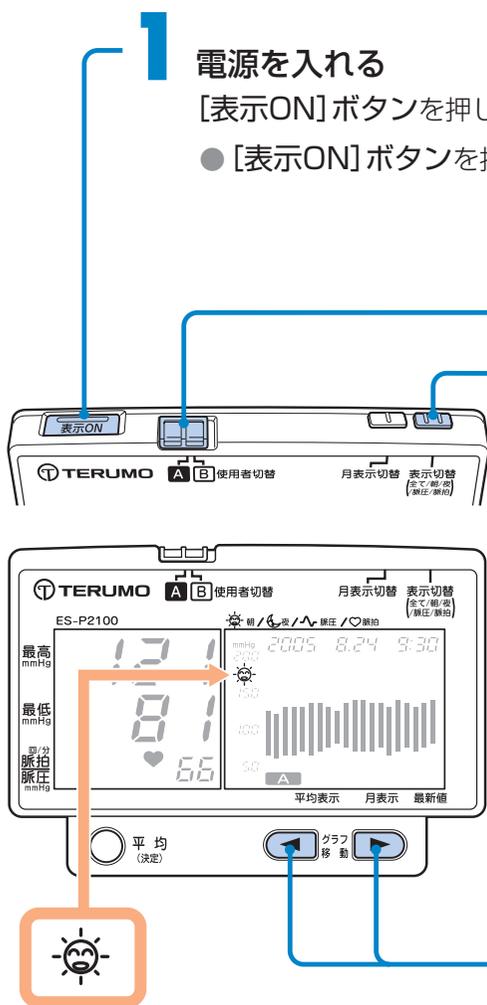
### グラフ(日付)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する日時のグラフを選びます。

- ◀️ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶️ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りで移動できます。

5-1

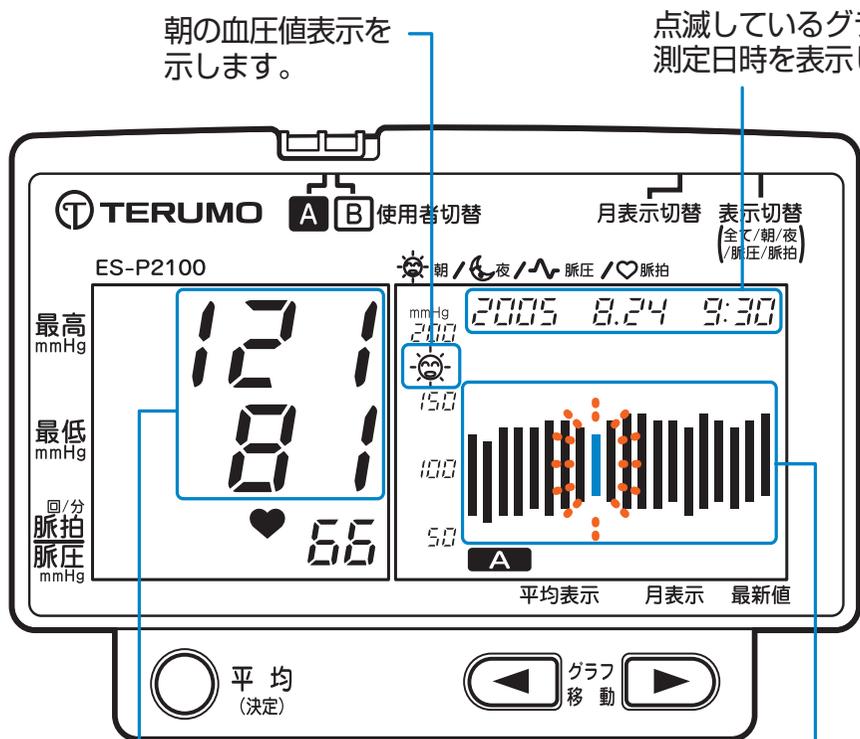
記憶した測定値を見る



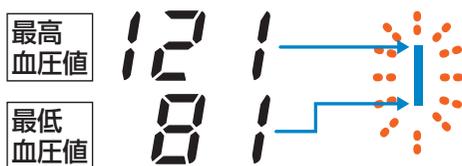
## 朝の血圧値の見かた

初めに、最近20回分の朝の血圧値をグラフ表示します。

[グラフ移動] ボタンを押して、過去720回分の測定値のうち、朝の血圧値を見ることができます。



点滅しているグラフの朝の血圧値を表示します。



過去720回分の測定値のうち、朝の血圧値(午前3時~お昼の12時の間に測定した値)を見ることができます。

※実際の画面では50mmHg毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

## 5 血圧値のグラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1(44ページ)から、操作し直してください。

5-1

②朝(☀️)血圧値を見る

# ③ 夜(🌙)の血圧値を見る

午後4時から午前2時59分の間測定した結果だけを見ることができます。

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

3

## 「夜」の血圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



- 「🌙」を点灯させます。
- 「夜」の血圧値が表示されます。

4

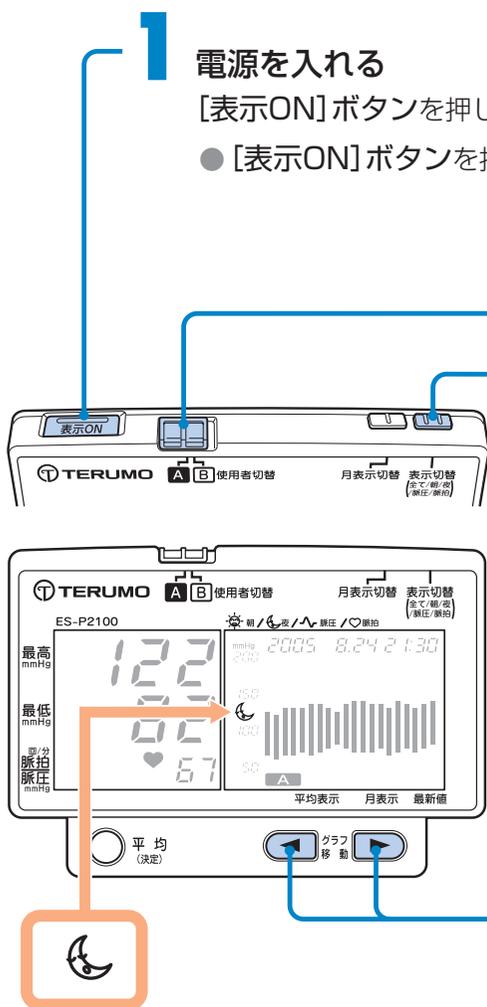
## 確認する グラフ(日付)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する日時のグラフを選びます。

- ◀️ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶️ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りで移動できます。

5-1

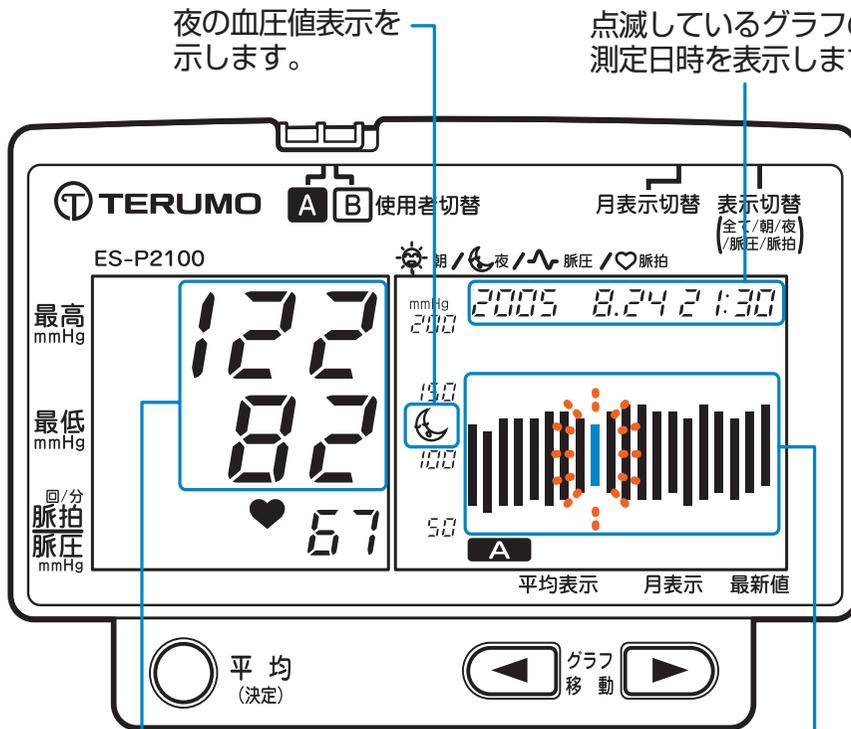
記憶した測定値を見る



## 夜の血圧値の見かた

初めに、最近20回分の夜の血圧値をグラフ表示します。

[グラフ移動] ボタンを押して、過去720回分の測定値のうち、夜の血圧値を見ることができます。



点滅しているグラフの夜の血圧値を表示します。



過去720回分の測定値のうち、夜の血圧値(午後4時~午前2時59分の間に測定した値)を見ることができます。

※実際の画面では50mmHg毎に野線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

### 5 血圧値のグラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



操作はここで終わりです。

迷ったときは

手順1(46ページ)から、操作し直してください。

5-1

③夜(🌙)血圧値を見る

# ④ 脈圧値(〜)を見る

お二人分(A又はB)の脈圧測定値をそれぞれ720回分、測定日時とともに記憶しています。脈圧値は、最高血圧と最低血圧の差です。

## 1 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

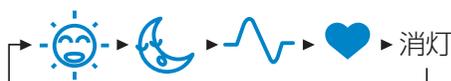
- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

## 2 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

## 3 脈圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。

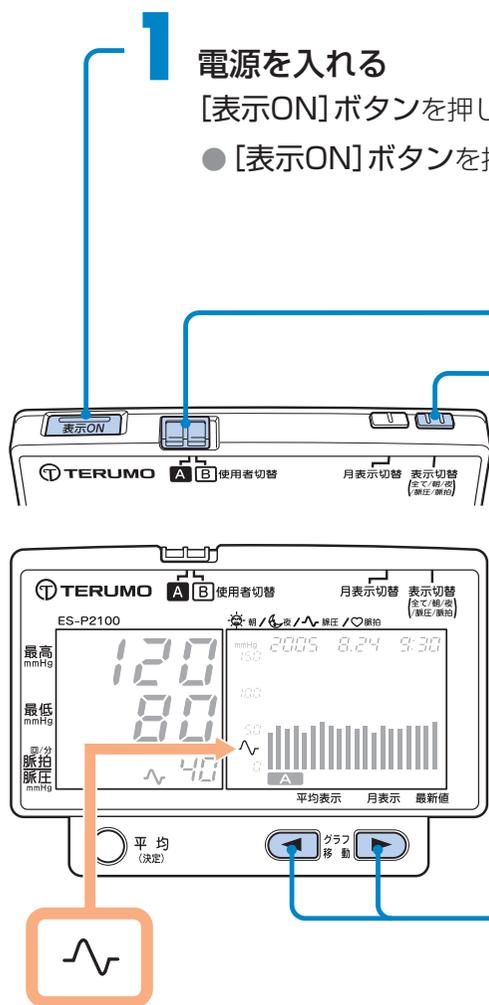


- 「〜」を点灯させます。
- 左画面の下に脈圧値が表示されます。

## 4 確認する グラフ(日付)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する日時のグラフを選びます。

- ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りで移動できます。



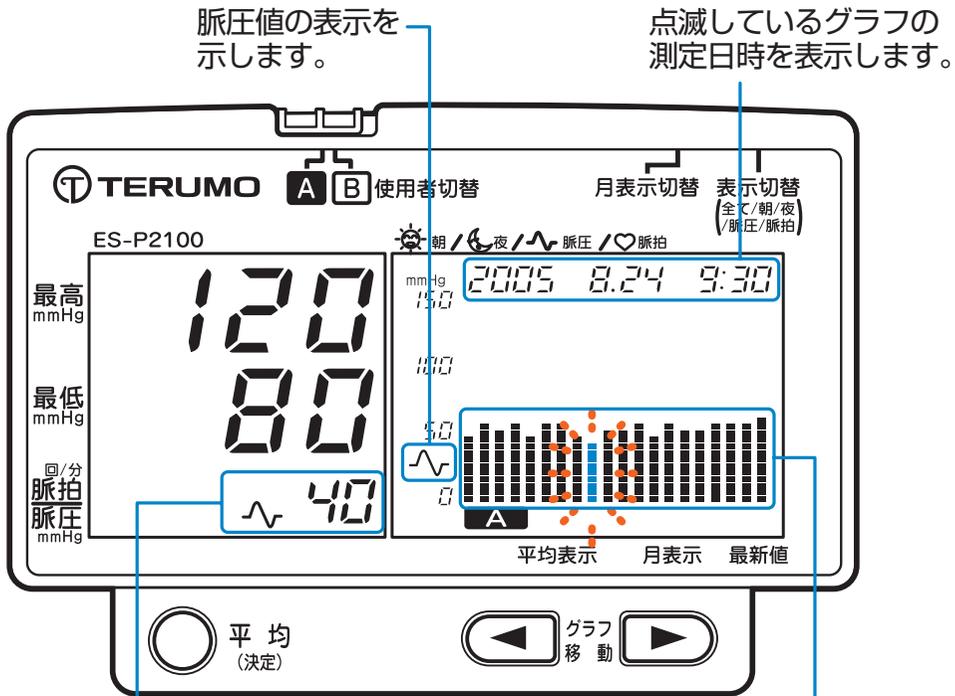
5-1

記憶した測定値を見る

## 脈圧値の見かた

初めに、最近20回分の脈圧値をグラフ表示します。

[グラフ移動] ボタンを押して、過去720回分の脈圧値を見ることができます。



脈圧値の表示を示します。

点滅しているグラフの測定日時を表示します。

点滅しているグラフの脈圧値を表示します。

脈圧値

40

過去720回分の脈圧値を見ることができます。

※実際の画面では50mmHg毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

### 5 脈圧値のグラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



ポイント

操作はここで終わりです。  
迷ったときは

手順1 (48ページ) から、操作し直してください。

5-1

④ 脈圧値 (脈線) を見る

# ⑤ 脈拍数(♥)を見る

お二人分(A又はB)の脈拍数をそれぞれ720回分、測定日時とともに記憶しています。

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

3

## 脈拍数を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



- 「♥」を点灯させます。
- 左画面の下に脈拍数が表示されます。

4

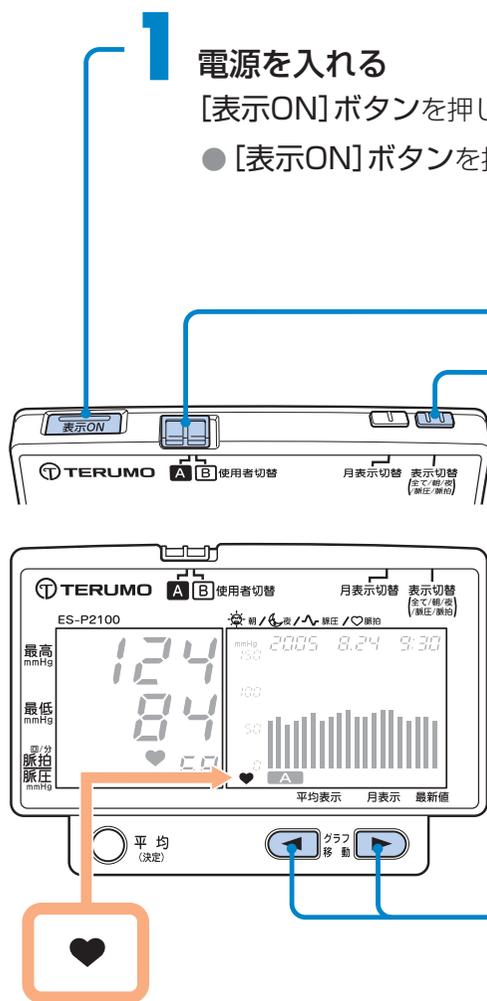
## 確認する グラフ(日付)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する日時のグラフを選びます。

- ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りで移動できます。

5-1

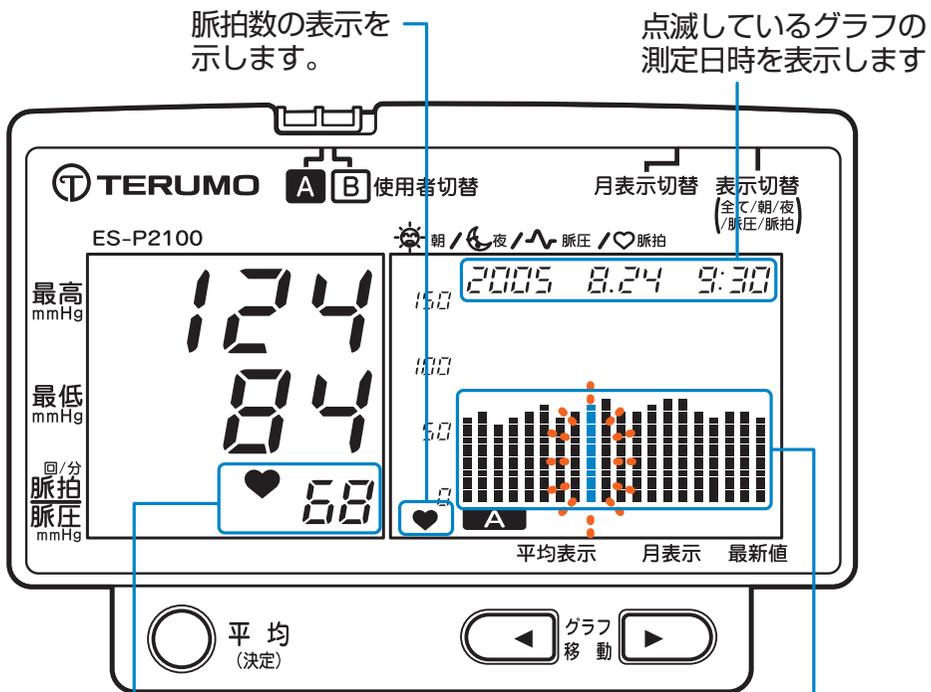
記憶した測定値を見る



## 脈拍数の見かた

初めに、最近20回分の脈拍数をグラフ表示します。

[グラフ移動] ボタンを押して、過去720回分の脈拍数を見ることができます。



点滅しているグラフの脈拍数を表示します。



過去720回分の脈拍数を見ることができます。

※実際の画面では50回/分毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

5-1

⑤ 脈拍数(♥)を見る

### 5 脈拍数の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



操作はここで終わりです。

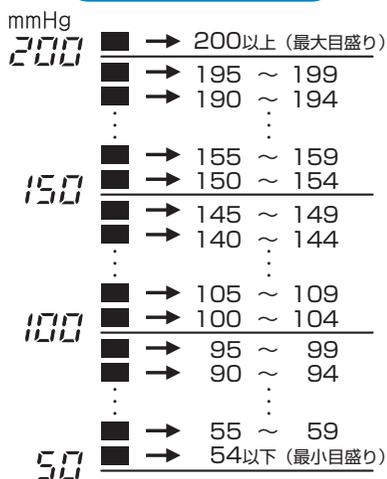
迷ったときは

手順1 (50ページ) から、操作し直してください。

## グラフの目盛りについて

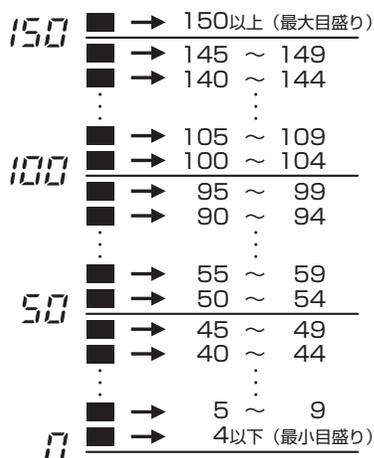
本製品は「血圧値」「脈圧値」「脈拍数」の測定値を、棒グラフで表示しています。棒グラフの目盛りは5mmHg(5回/分)刻みで、それぞれ以下の数値を表します。

### 血圧値の場合



※最低血圧値が54以下のときは、最高血圧値の目盛りから最小目盛りまでが点灯します。また最高血圧値が200以上のときは、最低血圧値の目盛りから最大目盛りまでが点灯します。

### 脈圧値、脈拍数の場合



※脈圧値、脈拍数が150以上の場合には、0から最大目盛りまでが点灯します。

## 5-2 記憶した測定値を見る ～平均値～

	測定値を見る	平均値を見る	測定値の推移を見る
血圧値	①	⑥  54ページ	⑪
朝の血圧値	②	⑦  56ページ	⑫
夜の血圧値	③	⑧  58ページ	⑬
脈圧値	④	⑨  60ページ	⑭
脈拍数	⑤	⑩  62ページ	⑮

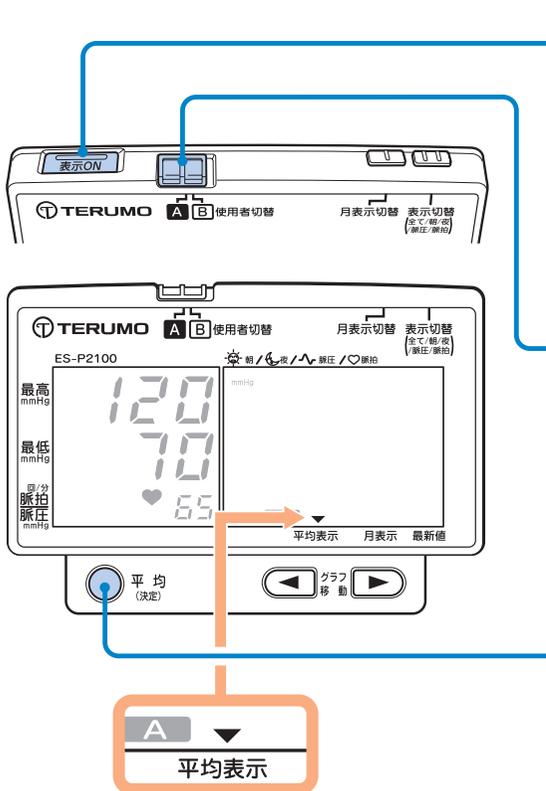
グラフ表示している

20回分の平均値を確認することができます。

(測定回数が20回未満の場合は、  
測定回数分の平均値を表示します)

# ⑥ 血圧値の平均を見る

グラフ表示している20回分の血圧値から、その平均を見ることができます。



## 1 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

## 2 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

- 選択した使用者が画面に表示され、最近測定した20回分のグラフが表示されます。

## 3 血圧値の平均を見る

[平均(決定)] ボタンを押します。

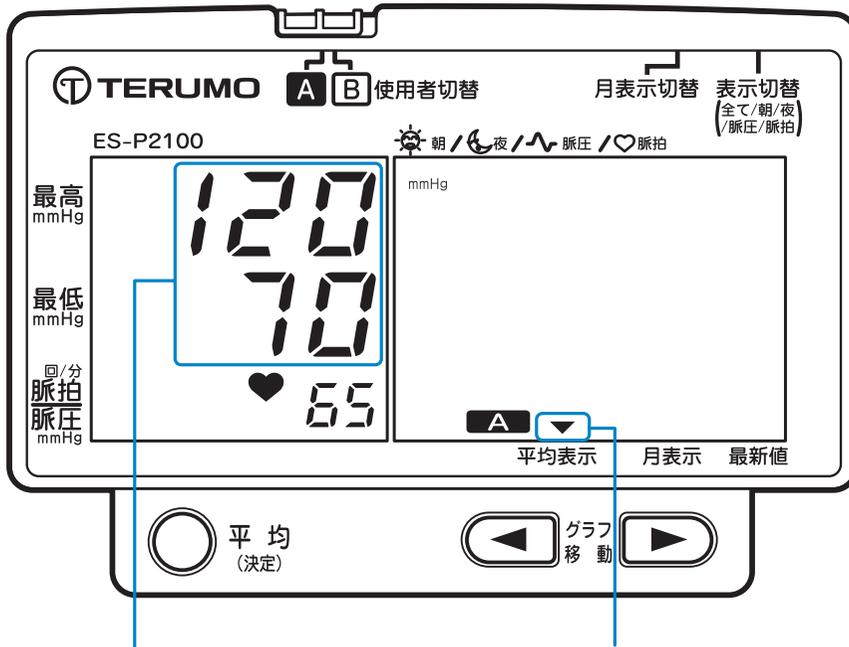
- 平均表示「▼」が点灯します。
- [平均(決定)] ボタンを押している間、グラフ表示している(20回分)血圧値の平均が表示されます。
- グラフ表示が消えます。
- [平均(決定)] ボタンから指を離すと、元に戻ります。

5-2

記憶した測定値を見る〜平均値〜

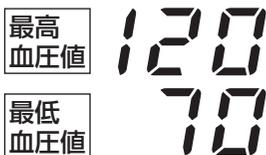
## 血圧値の平均の見かた

グラフで表示されていた血圧値20回分の平均を表示します。



血圧値の平均を表示します。

平均値表示のときに点灯します。



[平均] ボタンを押すと、グラフ表示されていた20回分の血圧値の平均（最高血圧値と最低血圧値）を数値で表示します。

### 4 血圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



ポイント

**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1（54ページ）から、操作し直してください。

5-2

⑥ 血圧値の平均を見る

# ⑦ 朝(☀️)の血圧値の平均を見る

午前3時からお昼の12時の間に測定した結果(グラフ表示している20回分の血圧値)の平均を見ることができます。

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

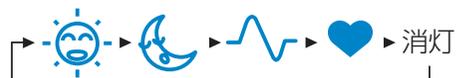
[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

- 選択した使用者が画面に表示され、最近測定した20回分のグラフが表示されます。

3

## 「朝」の血圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



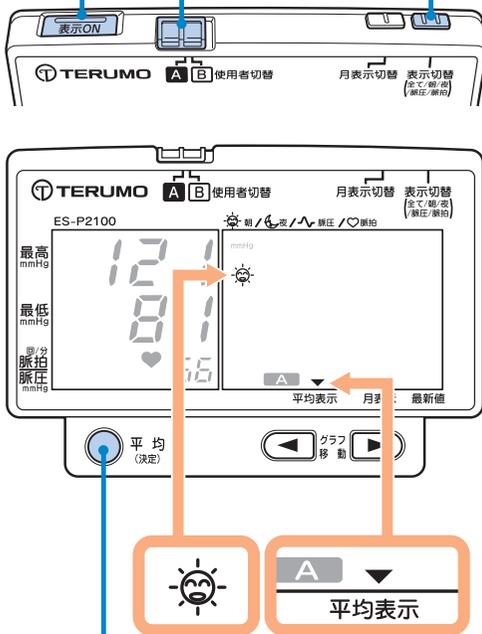
- 「☀️」を点灯させます。
- 「朝」の血圧値が表示されます。

4

## 「朝」の血圧値の平均を見る

[平均(決定)] ボタンを押します。

- 平均表示「▼」が点灯します。
- [平均(決定)] ボタンを押している間、グラフ表示している(20回分)朝の血圧値の平均が表示されます。
- グラフ表示が消えます。
- [平均(決定)] ボタンから指を離すと、元に戻ります。

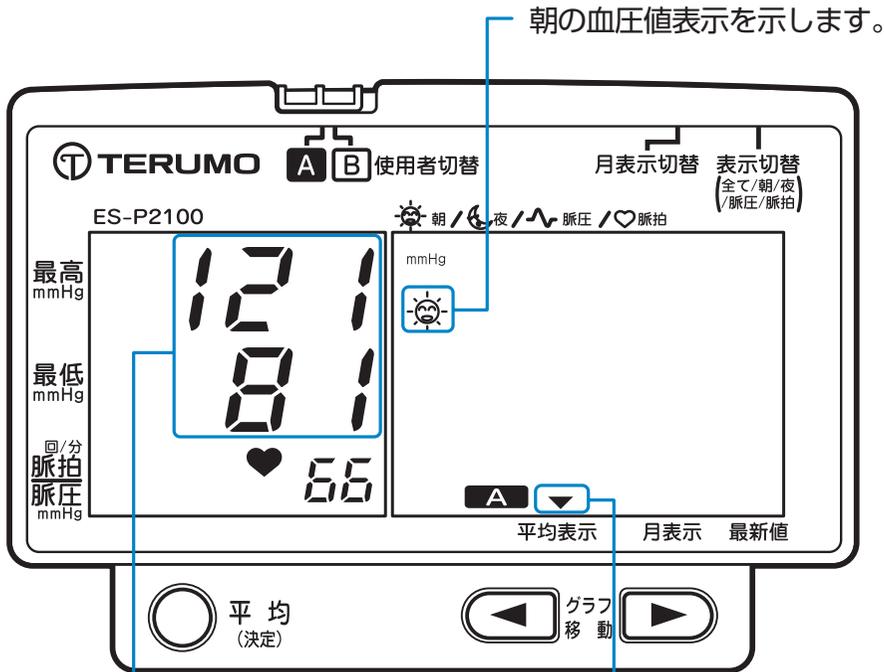


5-2

記憶した測定値を見る〜平均値〜

## 朝の血圧値の平均の見かた

グラフで表示されていた朝の血圧値20回分の平均を表示します。



朝の血圧値の平均を表示します。

平均値表示のときに点灯します。

最高  
血圧値 121  
最低  
血圧値 81

[平均] ボタンを押すと、グラフ表示されていた20回分の血圧値(午前3時~お昼の12時の間に測定した最高血圧値と最低血圧値)の平均を数値で表示します。

### 5 血圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



ポイント

操作はここで終わりです。

迷ったときは

手順1 (56ページ) から、操作し直してください。

5-2

⑦朝(☀️)の血圧値の平均を見る

# ⑧ 夜(🌙)の血圧値の平均を見る

午後4時から午前2時59分の間測定した結果(グラフ表示している20回分の血圧値)の平均を見ることができます。

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

- 選択した使用者が画面に表示され、最近測定した20回分のグラフが表示されます。

3

## 「夜」の血圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



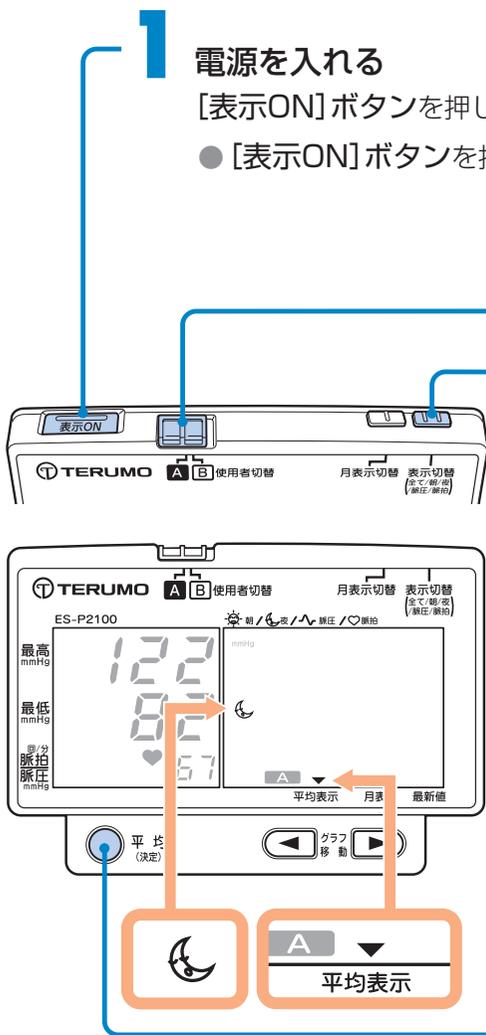
- 「🌙」を点灯させます。
- 「夜」の血圧値が表示されます。

4

## 「夜」の血圧値の平均を見る

[平均(決定)] ボタンを押します。

- 平均表示「▼」が点灯します。
- [平均(決定)] ボタンを押している間、グラフ表示している(20回分)夜の血圧値の平均が表示されます。
- グラフ表示が消えます。
- [平均(決定)] ボタンから指を離すと、元に戻ります。

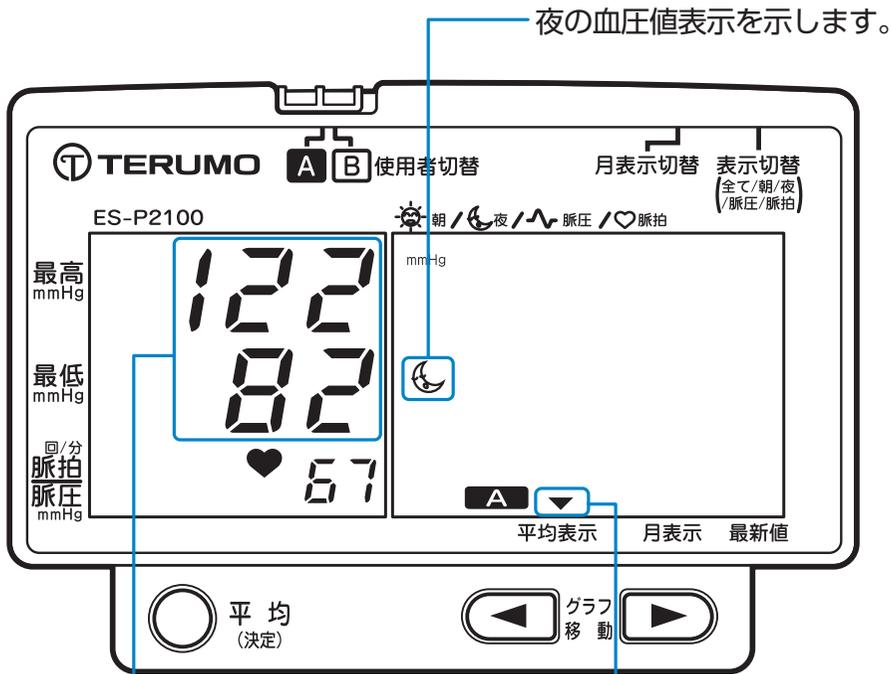


5-2

記憶した測定値を見る〜平均値〜

## 夜の血圧値の平均の見かた

グラフで表示されていた夜の血圧値20回分の平均を表示します。



夜の血圧値の平均を表示します。

平均値表示のときに点灯します。



[平均] ボタンを押すと、グラフ表示されていた20回分の血圧値(午後4時～午前2時59分の間に測定した最高血圧値と最低血圧値)の平均を数値で表示します。

### 5 血圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1 (58ページ) から、操作し直してください。

5-2

⑧夜(🌙)の血圧値の平均を見る

# ⑨ 脈圧値(〜)の平均を見る

グラフ表示している20回分の脈圧値から、その平均を見ることができます。

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

- 選択した使用者が画面に表示され、最近測定した20回分のグラフが表示されます。

3

## 脈圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



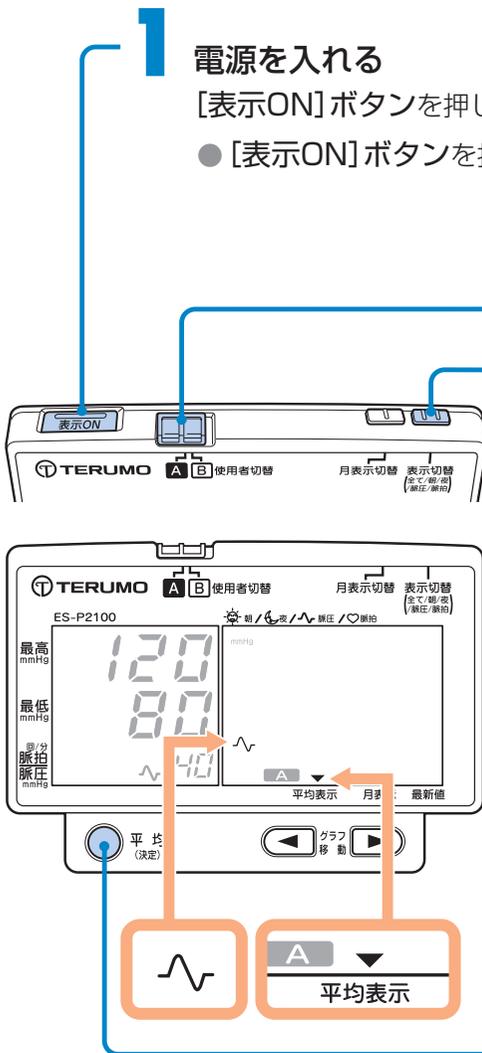
- 「」を点灯させます。
- 左画面の下に脈圧値が表示されます。

4

## 脈圧値の平均を見る

[平均(決定)] ボタンを押します。

- 平均表示「▼」が点灯します。
- [平均(決定)] ボタンを押している間、グラフ表示している(20回分)脈圧値の平均が表示されます。
- グラフ表示が消えます。
- [平均(決定)] ボタンから指を離すと、元に戻ります。

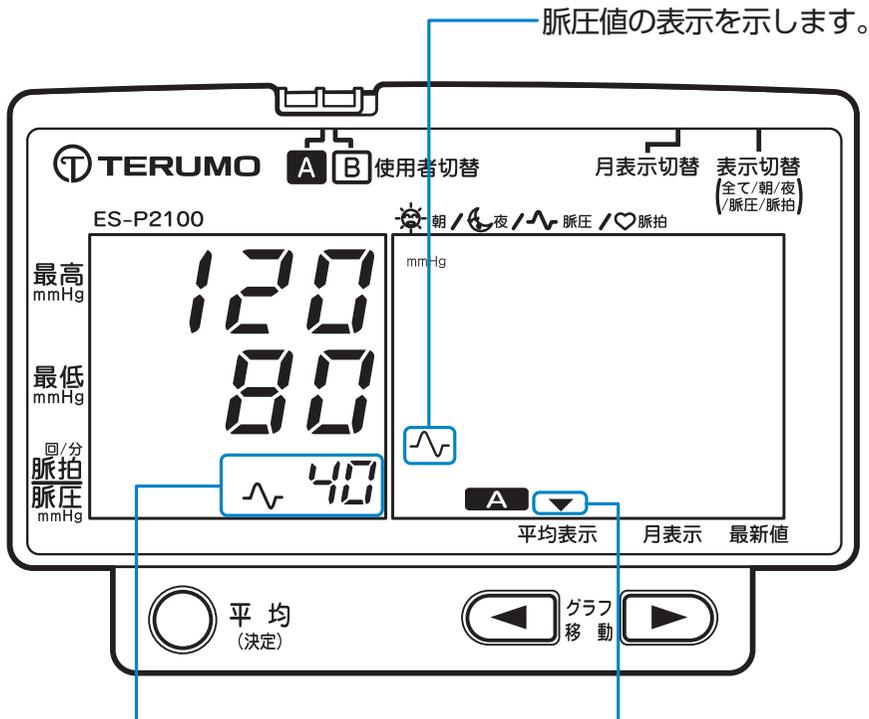


5-2

記憶した測定値を見る〜平均値〜

## 脈圧値の平均の見かた

グラフで表示されていた脈圧値20回分の平均を表示します。



脈圧値の平均を表示します。

平均値表示のときに点灯します。

脈圧値

40

[平均] ボタンを押すと、グラフ表示されていた20回分の脈圧値の平均を数値で表示します。

### 5 脈圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



ポイント

**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1 (60ページ) から、操作し直してください。

5-2

⑨ 脈圧値 (心電図) の平均を見る

# ⑩ 脈拍数(♥)の平均を見る

グラフ表示している20回分の脈拍数から、その平均を見ることができます。

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

- 選択した使用者が画面に表示され、最近測定した20回分のグラフが表示されます。

3

## 脈拍数を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



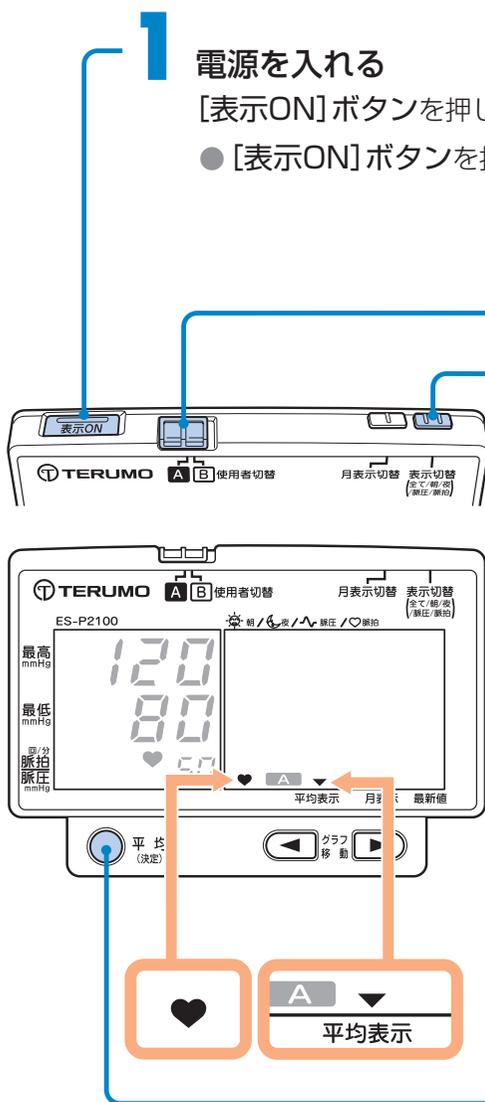
- 「♥」を点灯させます。
- 左画面の下に脈拍数が表示されます。

4

## 脈拍数の平均を見る

[平均(決定)] ボタンを押します。

- 平均表示「▼」が点灯します。
- [平均(決定)] ボタンを押している間、グラフ表示している(20回分)脈拍数の平均が表示されます。
- グラフ表示が消えます。
- [平均(決定)] ボタンから指を離すと、元に戻ります。

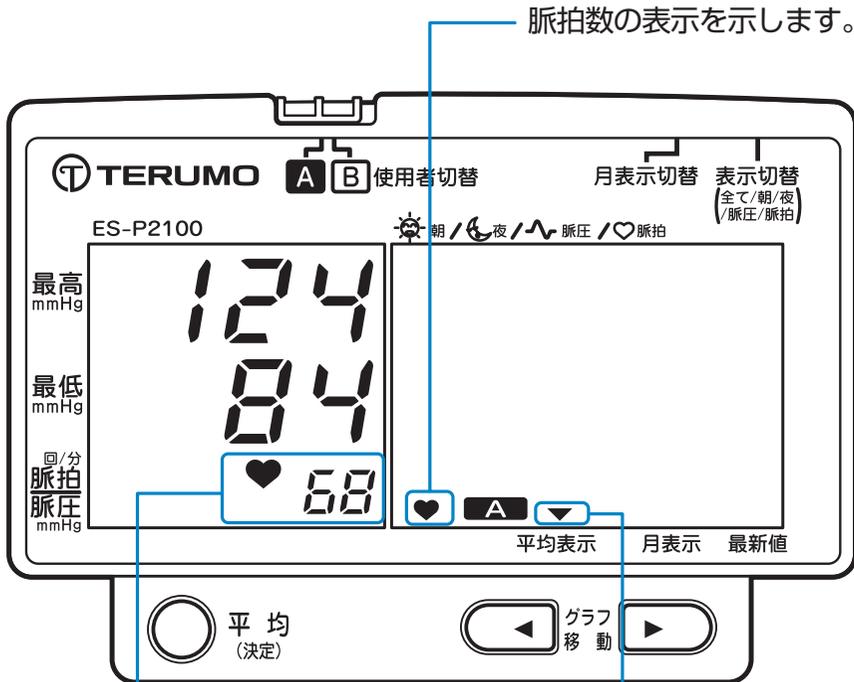


5-2

記憶した測定値を見る〜平均値〜

## 脈拍数の平均の見かた

グラフで表示されていた脈拍数20回分の平均を表示します。



脈拍数の平均を表示します。

平均値表示のときに点灯します。

脈拍数 **68** [平均] ボタンを押すと、グラフ表示されていた20回分の脈拍数の平均を数値で表示します。

### 5 脈拍数の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1 (62ページ) から、操作し直してください。

5-2

⑩ 脈拍数 (心) の平均を見る



## 5-3 記憶した測定値を見る ～月平均の推移～

	測定値を見る	平均値を見る	測定値の推移を見る
血圧値	①	⑥	⑪  66ページ
朝の血圧値	②	⑦	⑫  68ページ
夜の血圧値	③	⑧	⑬  70ページ
脈圧値	④	⑨	⑭  72ページ
脈拍数	⑤	⑩	⑮  74ページ

過去36カ月までの血圧値の月ごとの平均を、  
グラフで表示させることができます。  
長期にわたる記録を確認することができます。



### ポイント

#### 37カ月以前の記憶は消えます

血圧を測定するたびに新しい測定値は自動的に記憶されます。「E-O」等のエラーが起きたときは記憶されません。また37カ月以上測定すると、最も古い測定値から自動的に消えていきます。

# ⑪ 血圧値の推移を見る

お二人分(A又はB)の血圧値(月ごとの平均)36カ月分を見ることができます。

記憶した測定値を見る〜月平均の推移〜

5-3

**1 電源を入れる**  
[表示ON] ボタンを押します。  
● [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

**2 使用者を選ぶ**  
[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

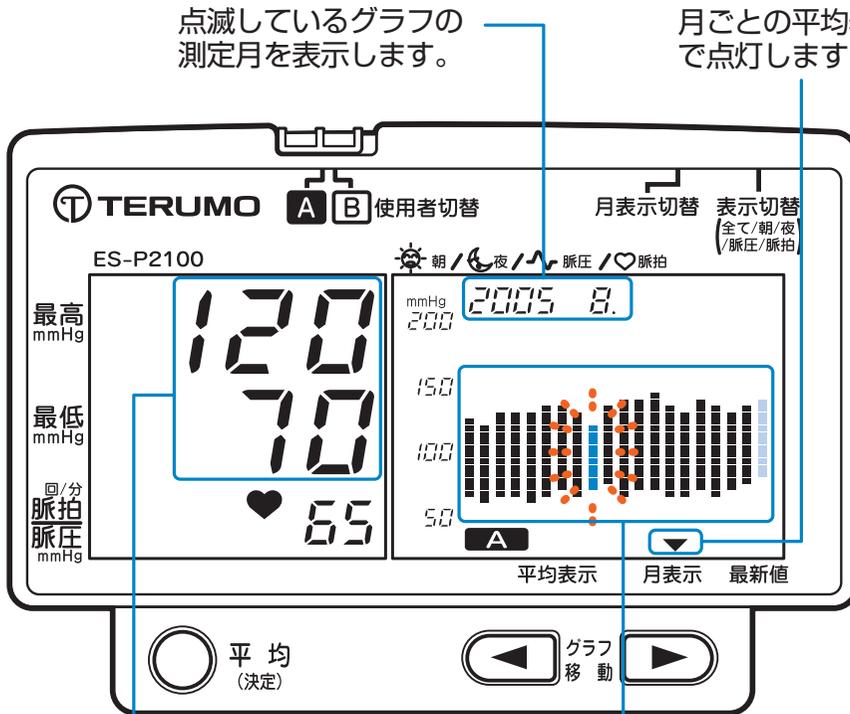
**3 血圧値の月ごとの平均を見る**  
[月表示切替] ボタンを押します。  
● 月表示「▼」が点灯します。  
● 血圧値の平均が、月ごとに表示されます。  
● もう一度 [月表示切替] ボタンを押すと、元に戻ります。

**4 確認する**  
**グラフ(月)を選ぶ**  
[グラフ移動] ボタンを押して、確認する月のグラフを選びます。  
● ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。  
● 3秒以上押し続けると、早送りでも移動できます。

月表示

## 血圧値の推移の見かた

初めに、最近20カ月分の月ごとの血圧値の平均をグラフ表示します。  
[グラフ移動] ボタンを押して、過去36カ月分の血圧値の推移を見ることができます。



点滅している月平均グラフの血圧値を表示します。



過去36カ月分の月ごとの平均を見ることができます。

※実際の画面では50mmHg毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

### 5 血圧値のグラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1 (66ページ) から、操作し直してください。

# ⑫朝(☀️)の血圧値の推移を見る

午前3時からお昼の12時の間に測定した朝の血圧値(月ごとの平均)36カ月分を見ることができます。

記憶した測定値を見る〜月平均の推移〜

5-3

**1** 電源を入れる  
[表示ON]ボタンを押します。  
● [表示ON]ボタンを押した直後に画面が点灯します。

**2** 使用者を選ぶ  
[使用者切替]スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

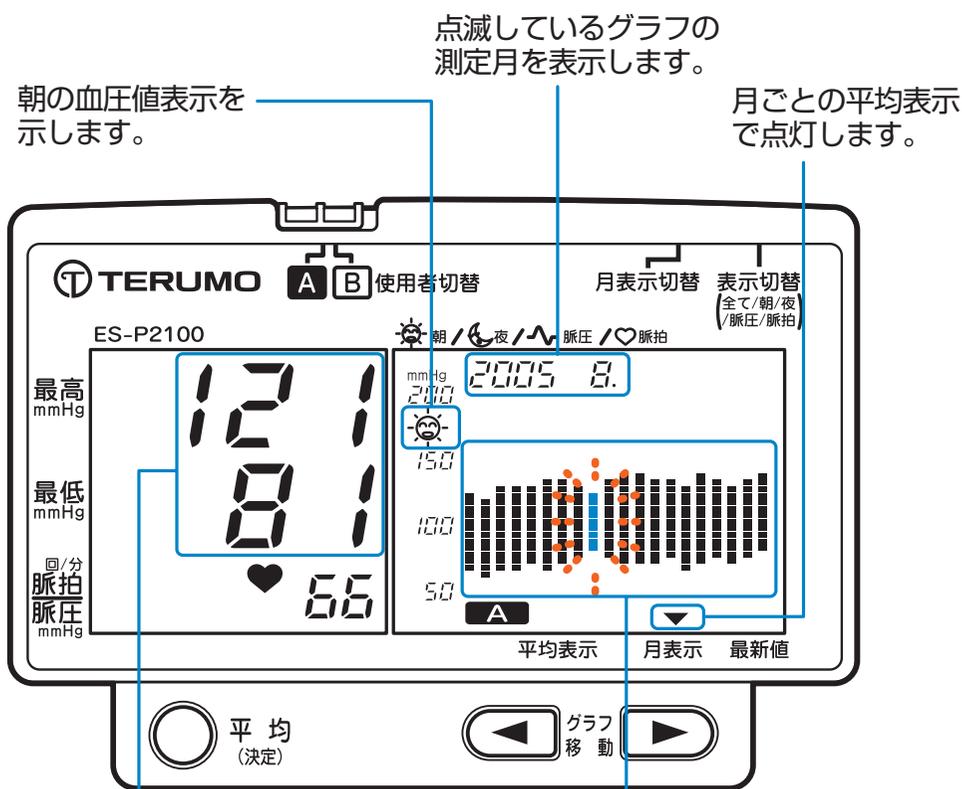
**3** 「朝」の血圧値を見る  
[表示切替]ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。  
☀️ → 🌙 → 📊 → ❤️ → 消灯  
● 「☀️」を点灯させます。  
● 「朝」の血圧値が表示されます。

**4** 「朝」の血圧値の月ごとの平均を見る  
[月表示切替]ボタンを押します。  
● 月表示「▼」が点灯します。  
● 朝の血圧値の平均が、月ごとに表示されます。  
● もう一度[月表示切替]ボタンを押すと、元に戻ります。

**5** 確認するグラフ(月)を選ぶ  
[グラフ移動]ボタンを押して、確認する月のグラフを選びます。  
● ◀️ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶️ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。  
● 3秒以上押し続けると、早送りで移動できます。

## 朝の血圧値の推移の見かた

初めに、最近20カ月分の月ごとの朝の血圧値の平均をグラフ表示します。  
[グラフ移動] ボタンを押して、過去36カ月分の朝の血圧値の推移を見ることができます。



点滅している月平均グラフの朝の血圧値を表示します。



過去36カ月分の月ごとの朝の血圧値（午前3時～お昼の12時の間に測定した値）の平均を見ることができます。  
※実際の画面では50mmHg毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

### 6 血圧値のグラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。  
迷ったときは**

手順1（68ページ）から、操作し直してください。

# ⑬ 夜(🌙)の血圧値の推移を見る

午後4時から午前2時59分の間に測定した夜の血圧値(月ごとの平均)36カ月分を見ることができます。

記憶した測定値を見る〜月平均の推移〜

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

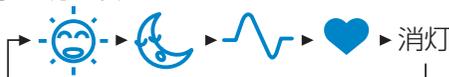
## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

3

## 「夜」の血圧値を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



- 「🌙」を点灯させます。
- 「夜」の血圧値が表示されます。

4

## 「夜」の血圧値の月ごとの平均を見る

[月表示切替] ボタンを押します。

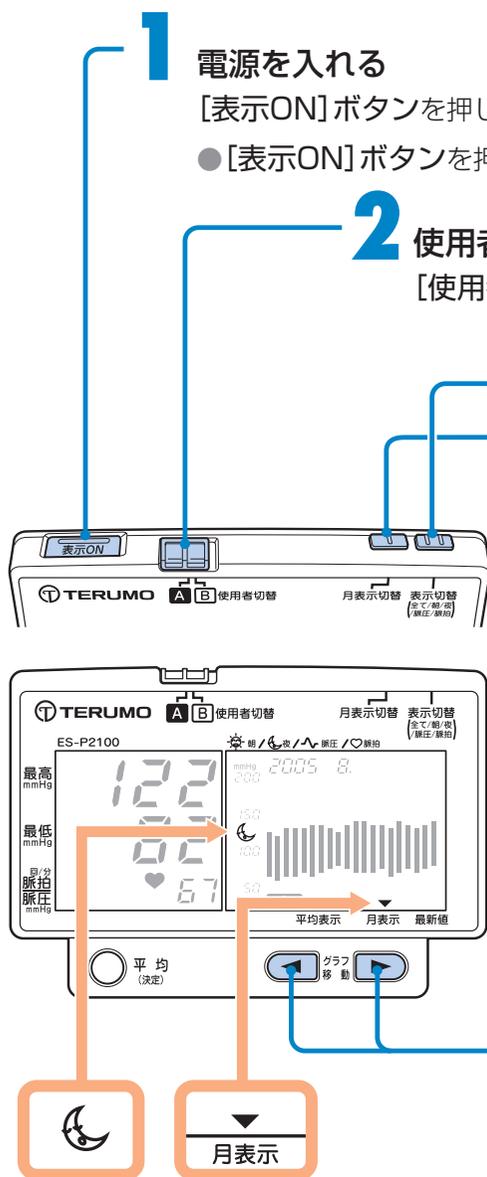
- 月表示「▼」が点灯します。
- 夜の血圧値の平均が、月ごとに表示されます。
- もう一度[月表示切替] ボタンを押すと、元に戻ります。

5

## 確認するグラフ(月)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する月のグラフを選びます。

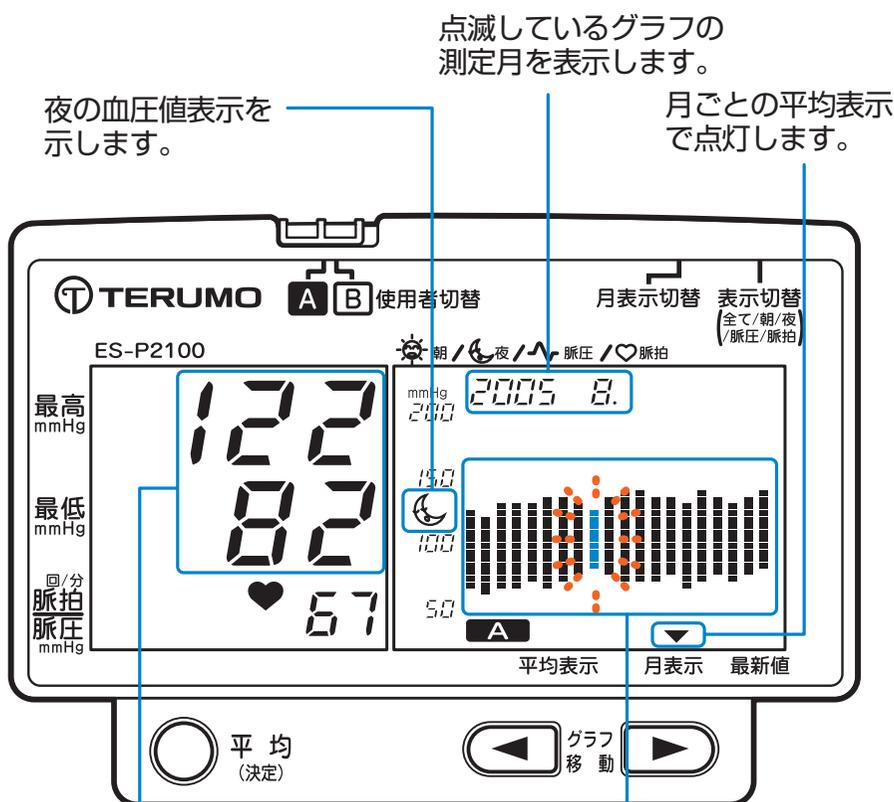
- ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りで移動できます。



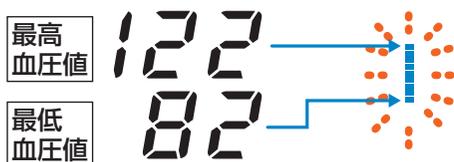
5-3

## 夜の血圧値の推移の見かた

初めに、最近20カ月分の月ごとの夜の血圧値の平均をグラフ表示します。  
[グラフ移動] ボタンを押して、過去36カ月分の夜の血圧値の推移を見ることができます。



点滅している月平均グラフの夜の血圧値を表示します。



過去36カ月分の月ごとの夜の血圧値（午後4時～午前2時59分の間に測定した値）の平均を見ることができます。

※実際の画面では50mmHg毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

⑬夜(🌙)の血圧値の推移を見る

5-3

### 6 血圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1 (70ページ) から、操作し直してください。

# ⑭ 脈圧値(〜)の推移を見る

お二人分(A又はB)の脈圧値(月ごとの平均)36カ月分を見ることができます。脈圧値は、最高血圧から最低血圧を引いた値です。

記憶した測定値を見る〜月平均の推移〜

## 1 電源を入れる

[表示ON]ボタンを押します。

- [表示ON]ボタンを押した直後に画面が点灯します。

## 2 使用者を選ぶ

[使用者切替]スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

## 3 脈圧値を見る

[表示切替]ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



- 「〜」を点灯させます。
- 左画面の下に脈圧値が表示されます。

## 4 脈圧値の月ごとの平均を見る

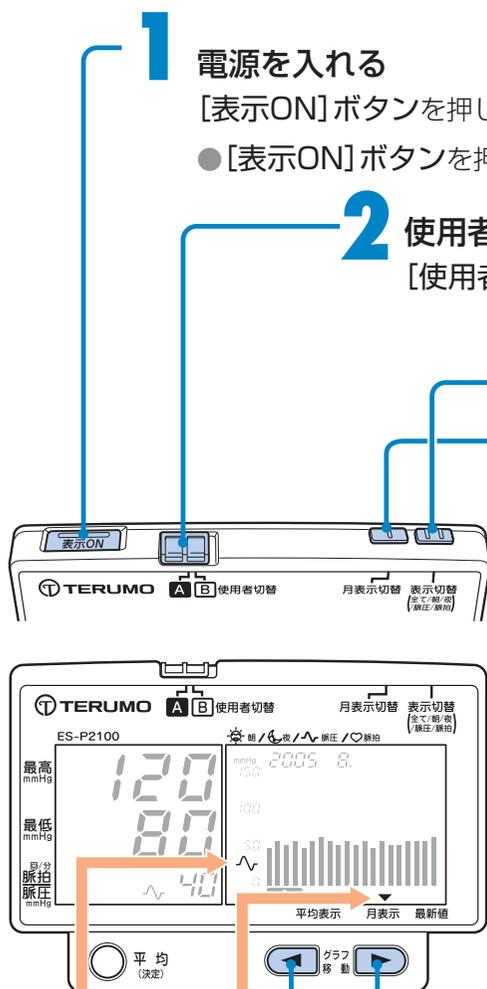
[月表示切替]ボタンを押します。

- 月表示「▼」が点灯します。
- 脈圧値の平均が、月ごとに表示されます。
- もう一度[月表示切替]ボタンを押すと、元に戻ります。

## 5 確認するグラフ(月)を選ぶ

[グラフ移動]ボタンを押して、確認する月のグラフを選びます。

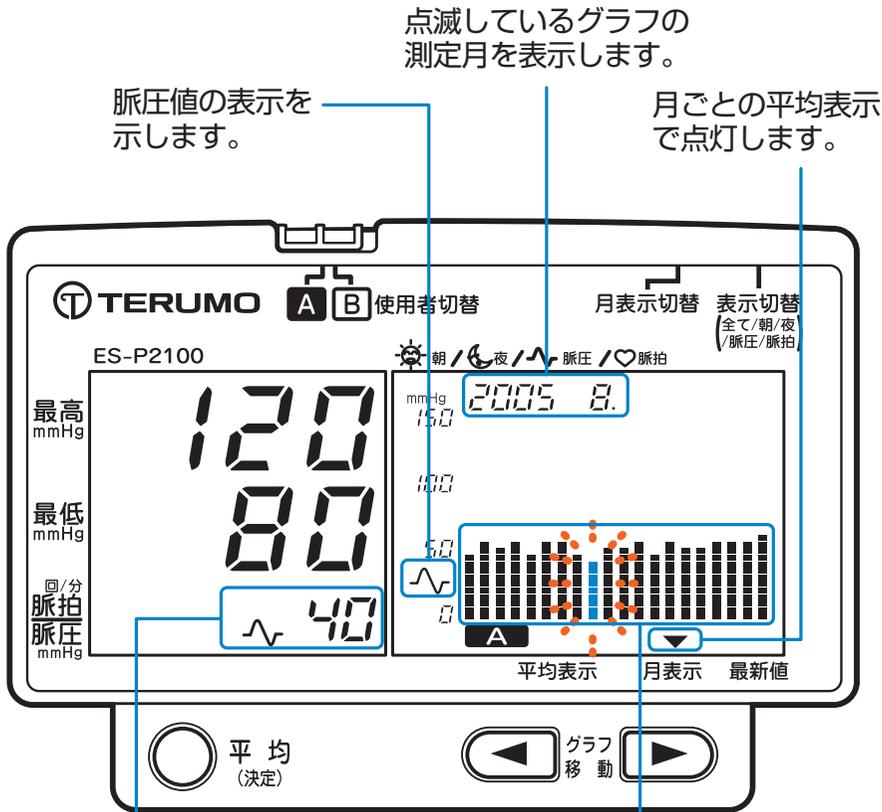
- ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りでも移動できます。



5-3

## 脈圧値の推移の見かた

初めに、最近20カ月分の月ごとの脈圧値の平均をグラフ表示します。  
[グラフ移動] ボタンを押して、過去36カ月分の脈圧値の推移を見ることができます。



点滅しているグラフの  
測定月を表示します。

脈圧値の表示を  
示します。

月ごとの平均表示  
で点灯します。

点滅している月平均グラフの  
脈圧値を表示します。



過去36カ月分の月ごとの  
脈圧値の平均を見ることが  
できます。

※実際の画面では50mmHg  
毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しく  
は、52ページをご覧ください。

⑭ 脈圧値 (脈) の推移を見る

5-3

### 6 脈圧値の グラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



**操作はここで終わりです。**

**迷ったときは**

手順1 (72ページ) から、操作し直してください。

# ⑮ 脈拍数(♥)の推移を見る

お二人分(A又はB)の脈拍数(月ごとの平均)36カ月分を見ることができます。

記憶した測定値を見る〜月平均の推移〜

1

## 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- [表示ON] ボタンを押した直後に画面が点灯します。

2

## 使用者を選ぶ

[使用者切替] スイッチで、使用者(A又はB)を選びます。

3

## 脈拍数を見る

[表示切替] ボタンを押すと、次のように表示が切り替わります。



- 「♥」を点灯させます。
- 左画面の下に脈拍数が表示されます。

4

## 脈拍数の月ごとの平均を見る

[月表示切替] ボタンを押します。

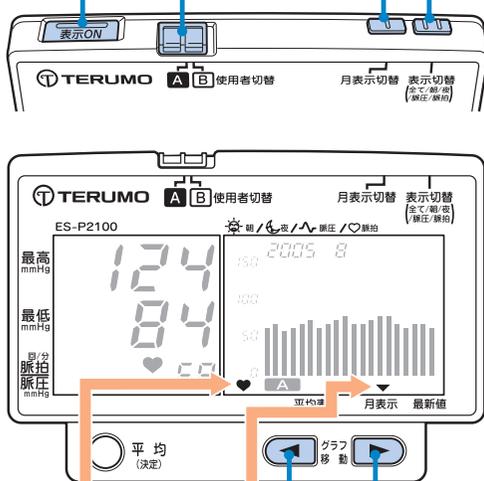
- 月表示「▼」が点灯します。
- 脈拍数の平均が、月ごとに表示されます。
- もう一度 [月表示切替] ボタンを押すと、元に戻ります。

5

## 確認するグラフ(月)を選ぶ

[グラフ移動] ボタンを押して、確認する月のグラフを選びます。

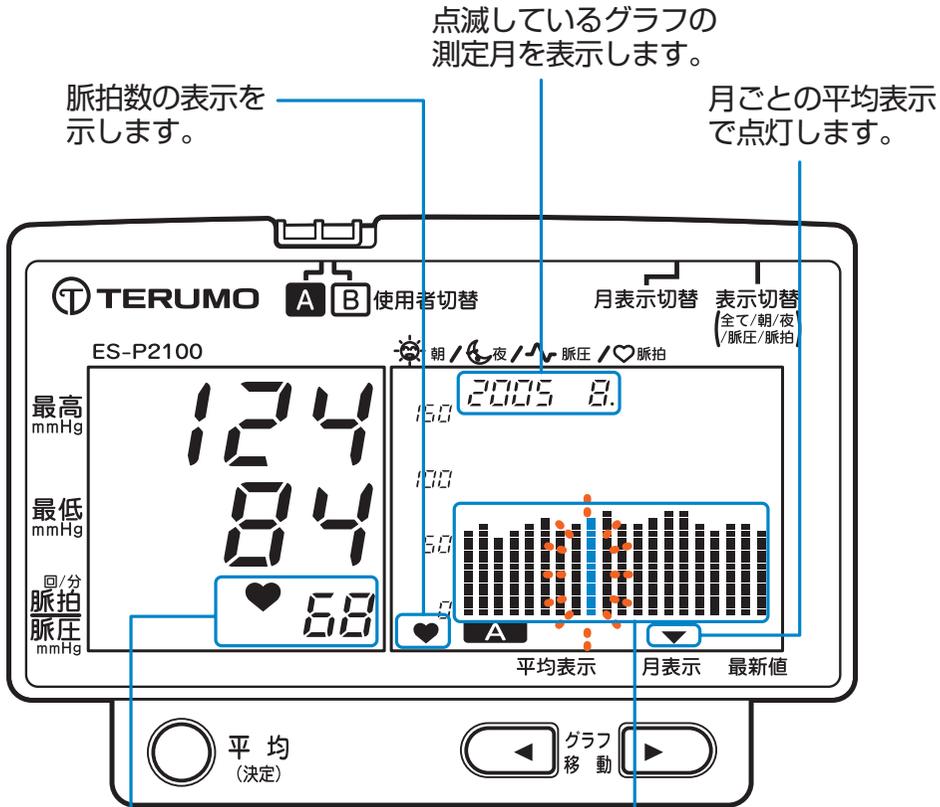
- ◀ ボタンを1回押すと1つ過去のグラフを選択、▶ ボタンを1回押すと1つ新しいグラフを選択できます。
- 3秒以上押し続けると、早送りでも移動できます。



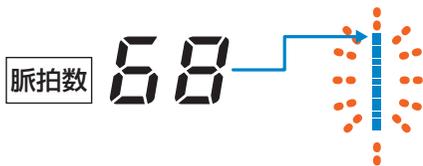
5-3

## 脈拍数の推移の見かた

初めに、最近20カ月分の月ごとの脈拍数の平均をグラフ表示します。  
[グラフ移動] ボタンを押して、過去36カ月分の脈拍数の推移を見ることができます。



点滅している月平均グラフの脈拍数を表示します。



過去36カ月分の月ごとの脈拍数の平均を見ることができます。

※実際の画面では50回/分毎に罫線が入っています。

グラフの目盛りについて詳しくは、52ページをご覧ください。

⑮ 脈拍数(♥)の推移を見る

5-3

## 6 脈拍数のグラフ確認を終わる

[表示ON] ボタンを2回押して、電源を切ります。



操作はここで終わりです。

迷ったときは

手順1 (74ページ) から、操作し直してください。



## 6. アラームと時刻の設定

測定を毎日同じ時間に行うと、  
血圧値の傾向を確認するときに効果的です。  
アラームを設定して、測定時刻をお知らせします。

# 測定する時刻にアラームを鳴らす

●アラームの設定画面で、30秒間何も操作しないと自動的に電源が切れます。

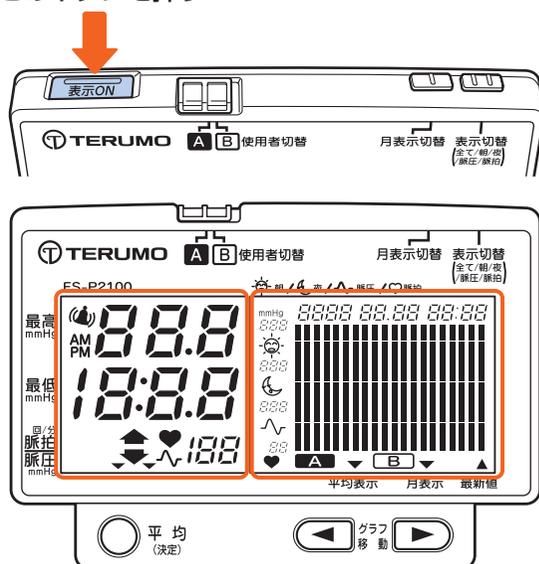
## 1 腕帯部を押さえながら 表示部本体を引き抜く

## 2 電源を入れる

[表示ON] ボタンを押します。

- 画面が点灯しグラフ表示になります。

このボタンを押す

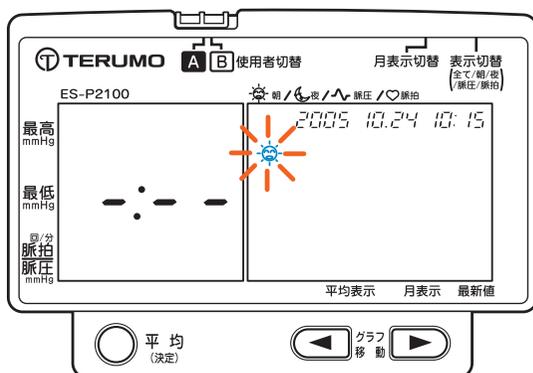
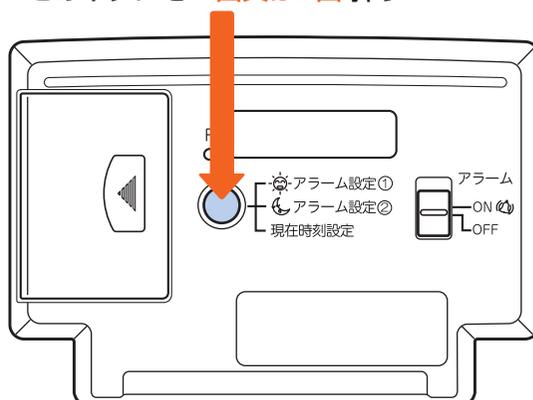


## 3 アラーム設定にする

裏面の [時計・アラーム設定切替] ボタンを押してください。

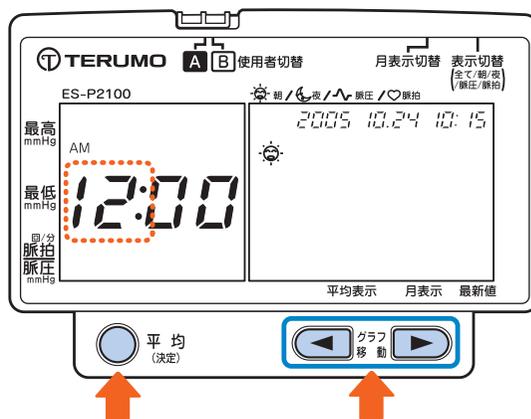
- アラームは2つの時刻設定をすることができます。
  - 1つ目を設定するときは**1回**押して右画面の「☀️」を点灯させます。
  - 2つ目を設定するときは**2回**押して右画面の「🌙」を点灯させます。
- アラームの設定画面が表示されます。

このボタンを **1回**又は**2回** 押す



## 4 「時」を設定する

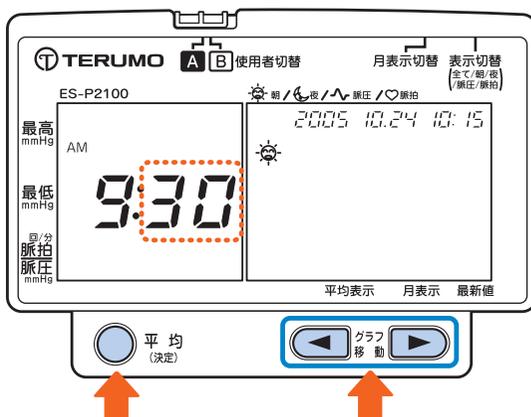
- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「時」を合わせます。
- 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
- 決定すると、「分」が点滅し始めます。



2 このボタンで決定 1 このボタンで変更

## 5 「分」を設定する

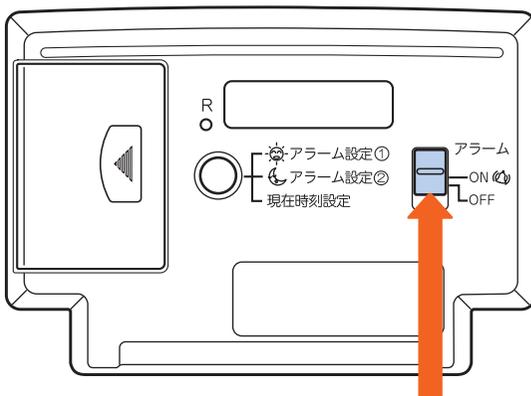
- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「分」を合わせます。
- 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
- 3 決定した時刻を確認します。



2 このボタンで決定 1 このボタンで変更

## 6 アラームをONにする

裏面の[アラームON/OFF]スイッチをONにします。



このスイッチを切り替える

測定する時刻にアラームを鳴らす

6

## 測定する時刻にアラームを鳴らす

- ONにすると、左画面の「」が点灯します。
- 2つ目のアラーム設定では、裏面の[時計・アラーム設定切替]ボタンを押して、「」を点灯させてください。
- 設定を間違えていた場合は、手順3(78ページ)から設定し直してください。



## 7 アラーム設定を終わる

表示部本体を腕帯部にさし込みます。

- グラフが表示されます。



ポイント

### アラームの止めかた

- 表示部本体のみの場合  
[表示 ON] ボタンを押します。
- 表示部本体が腕帯部にさし込まれている場合  
[表示 ON] ボタン又は [停止] (緊急排気) ボタンを押します。



ポイント

### 設定はここで終わりです。迷ったときは

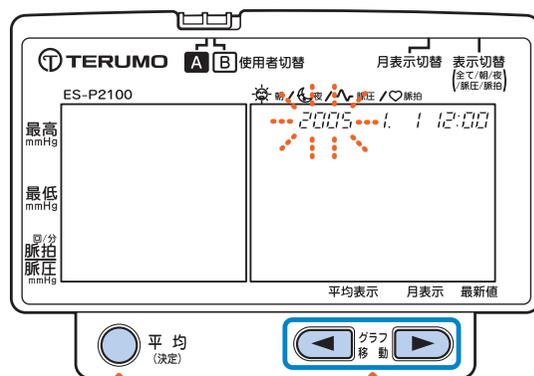
手順3 (78 ページ) から、操作し直してください。



## 時刻を設定する

### 4 「西暦」を設定する

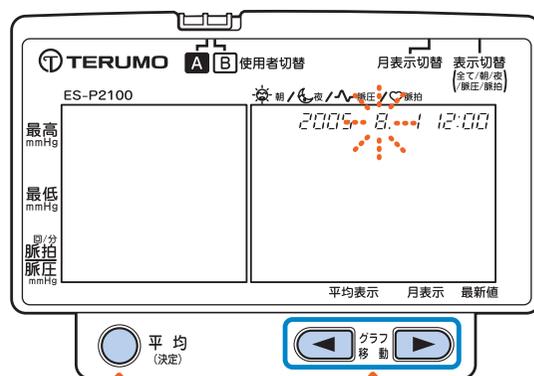
- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「西暦」を合わせます。
  - 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
- 決定すると、「月」が点滅し始めます。



- 2 このボタンで決定    1 このボタンで変更

### 5 「月」を設定する

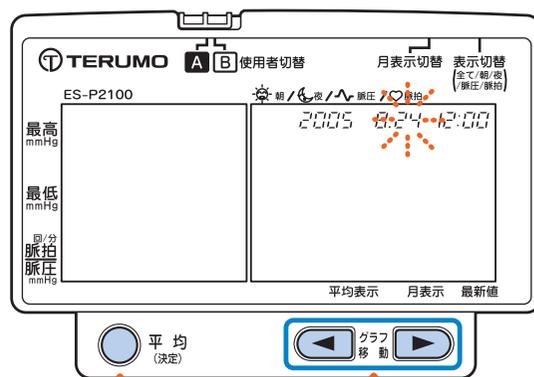
- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「月」を合わせます。
  - 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
- 決定すると、「日」が点滅し始めます。



- 2 このボタンで決定    1 このボタンで変更

### 6 「日」を設定する

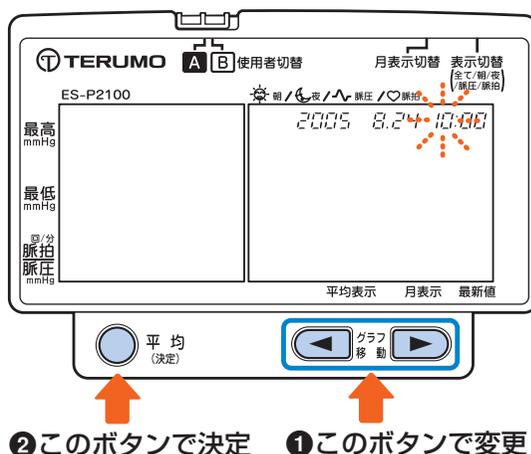
- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「日」を合わせます。
  - 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
- 決定すると、「時」が点滅し始めます。



- 2 このボタンで決定    1 このボタンで変更

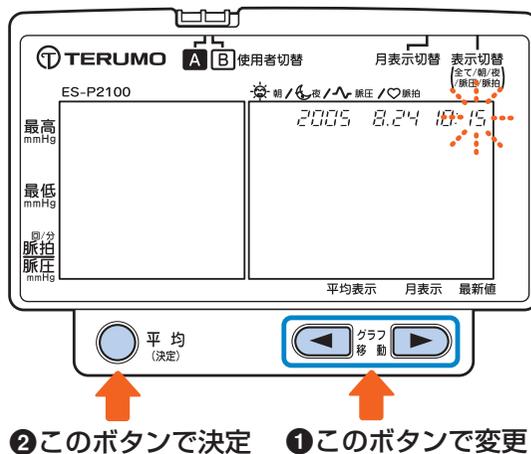
## 7 「時」を設定する

- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「時」を合わせます。
  - 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
- 決定すると、「分」が点滅し始めます。



## 8 「分」を設定する

- 1 [グラフ移動] ボタンを押して、「分」を合わせます。
  - 2 [平均(決定)] ボタンを押して、決定します。
  - 3 設定した時刻を確認します。
- 設定を間違えていた場合は、手順3(81ページ)から設定し直してください。



## 9 時刻設定を終わる

表示部本体を腕帯部にさし込みます。

- グラフが表示されます。





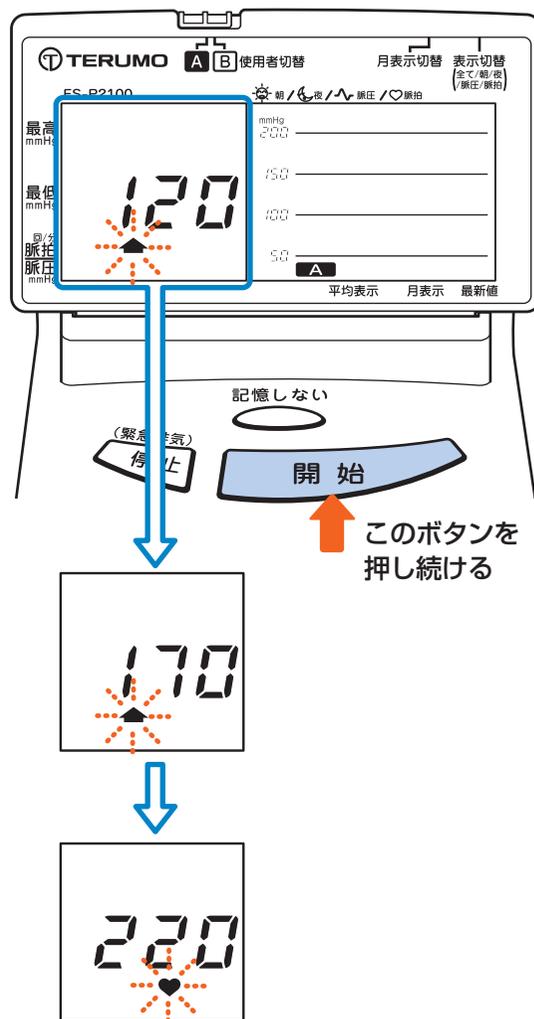
**操作はここで終わりです。迷ったときは**  
手順2（81 ページ）から、操作し直してください。

## 7. 困ったときには

# 再加圧するのが気になる場合(手動加圧)

いつも再加圧するのが気になる場合は、手動での加圧をおすすめします。

## 1 測定するときに、 [開始]ボタンを押し続ける



## 2 ご自分の予想される最高血圧 より、40~50mmHg程度 高い値で指を離す

- 血管音を検出すると、♥が点滅します。

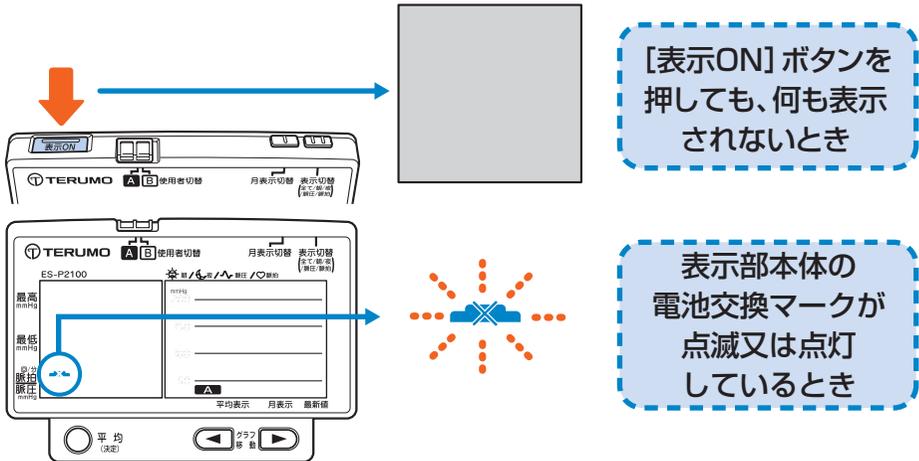
### ⚠ 注意

- 手動加圧の場合、加圧を必要以上に高くしない。腕に一過性的の内出血が発生することがある。

# 電池交換が必要なとき

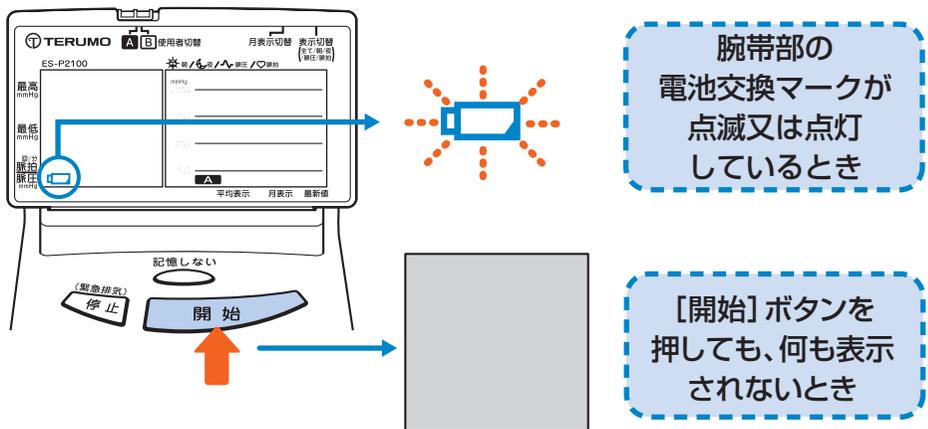
## 表示部本体の電池交換が必要なとき

グラフ表示中に次のように表示されたとき、また[表示ON] ボタンを押しても何も表示されないときには、表示部本体のリチウム電池（CR2032 2個）を用意して、電池を交換してください。新しい電池の入れかたは、88 ページをご覧ください。



## 腕帯部の電池交換が必要なとき

腕帯部を乾電池で使用している場合、測定中に次のように表示されたとき、また[開始] ボタンを押しても何も表示されないときには、新品の単3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。新しい電池の入れかたは、28 ページをご覧ください。



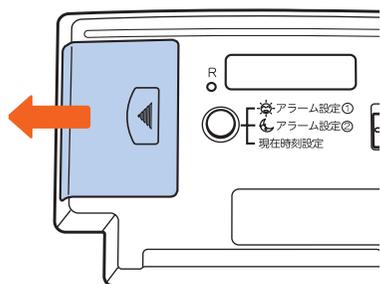
- 血圧値にもよりますが、約 250 回測定することができます。  
(新品の単3形アルカリ乾電池使用、180mmHg 加圧、周囲温度 25℃、腕周囲 26cm)
- 電池残量テスターで残量ありと表示された電池であっても、この血圧計では使用できないことがあります。

# 表示部本体の電池交換のしかた

表示部本体の電池を取り換えるときは、指定の同じ種類の新品のリチウム電池 (CR2032 2個)を入れてください。

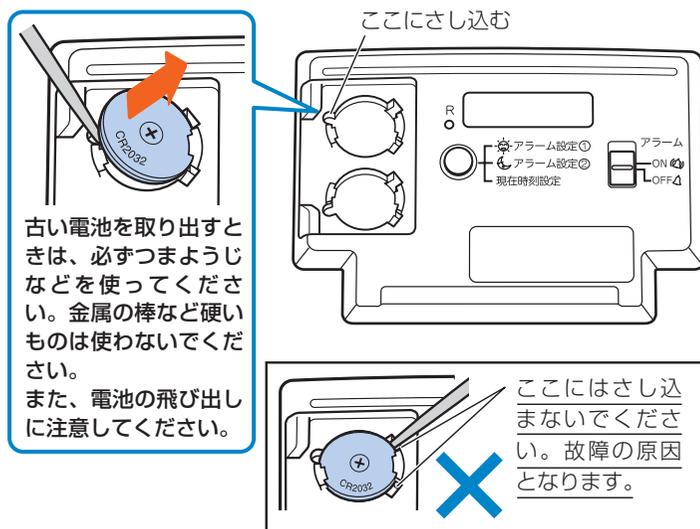
## 1 表示部本体裏面の電池フタを外す

電池フタを押しながらスライドさせます。



## 2 古い電池を取り出す

つまようじ等をさし込み、電池を取り出します。

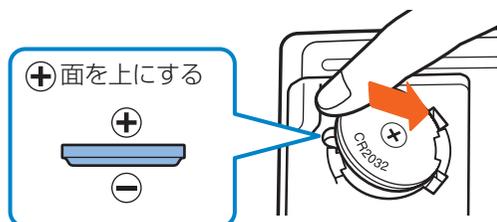


## 3 新しいリチウム電池 (2個)を入れる

(+)を上にして → の向きに、指で押し入れます。

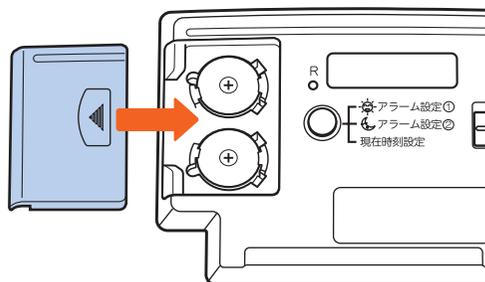
※無理に入れようとすると破損する可能性があります。

※電池交換後は、現在の時刻及びアラームの時刻(アラームを設定しているとき)を設定し直してください。時刻の設定方法は、81ページ「時刻を設定する」、アラームの設定方法は78ページ「測定する時刻にアラームを鳴らす」をご覧ください。



## 4 電池フタを閉める

電池フタを押しながらスライドさせます。



### ⚠ 注意

- リチウム電池は、お子さまの手の届かない所に置いてください。誤飲やけがの可能性がります。

# 故障かなと思ったら

故障かな？と思われたときには、まず以下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、95ページの「保証規定」をお読みの上、修理をお申し付けください。

## ●ACアダプタ、電池等について

こんなとき	原因	対処方法
[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が外れている。	ACアダプタのコネクタをしっかりと接続してください。 ➡ P14
	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。 ➡ P14
	腕帯部の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。 ➡ P28
	腕帯部の電池が消耗している。	電池を4本とも新しいものと交換するか、又はACアダプタを使用してください。 ➡ P14 P28
	腕帯部又は表示部本体の電気コネクタ部分にほこり等が付着し、接触不良を起こしている。	乾いた布で、ほこり等を取り除いてください。
	表示部本体が腕帯部に正しくさし込まれていない。	表示部本体を腕帯部に正しくさし込み直してください。 ➡ P19
	電池が消耗している。	いったん[停止(緊急排気)] ボタンを押し、電源を切ってから、4本とも新しいアルカリ乾電池と交換してください。(電源を入れたままACアダプタを接続した場合、電池交換マークは消えません) ※ACアダプタを使用するときは、乾電池を取り出してください。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。
静電気による誤動作。	いったん電池を表示部本体から外し、もう一度入れ直してください。 ➡ P88	
画面の表示はされるが、[開始] ボタンを押しても測定が開始されない	表示本体が腕帯部に奥までしっかりさし込まれていない。	表示部本体を腕帯部に奥までしっかりさし込み直してください。 ➡ P19

表示部本体の電池交換のしかた／故障かなと思ったら

7

# 故障かなと思ったら

## ●ACアダプタ、電池等について

こんなとき	原因	対処方法
腕帯部の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。	いったん[停止(緊急排気)]ボタンを押し、電源を切ってから、4本とも新しいアルカリ乾電池と交換するか、又はACアダプタを使用してください。(電源を入れたままACアダプタを接続した場合、電池交換マークは消えません) ※ACアダプタを使用するときは、乾電池を取り出してください。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。 <span style="float: right;">➡ P14 P28</span>
	寒冷時に、電池の出力が一時的に弱くなっている。	電池を手で温めたり、暖かい場所にしばらく放置してからお使いください。
表示部本体の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。	リチウム電池(CR2032)2個を新しいものと交換する。 <span style="float: right;">➡ P88</span>
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 	消耗した電池が入ったままになっている。	いったん[停止(緊急排気)]ボタンを押し、電源を切ってから、古い電池を取り出してください。 <span style="float: right;">➡ P28</span>
	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。 <span style="float: right;">➡ P14</span>
	ACアダプタのコネクタが外れている。	ACアダプタのコネクタをしっかりと接続してください。 <span style="float: right;">➡ P14</span>
電源が自動的に切れた	一定時間何も操作しないと、自動的に電源が切れる。	故障ではありません。 <span style="float: right;">➡ P25 P40 P78 P81</span>
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。 <span style="float: right;">➡ P28</span>
表示部本体だけのとき、どのスイッチを押しても何も表示されない	電池が消耗している。	リチウム電池を2個とも新しいものと交換してください。 <span style="float: right;">➡ P88</span>

## ●ACアダプタ、電池等について

こんなとき	原因	対処方法
途中で測定できなくなる	腕帯部の電池が消耗している。	いったん[停止(緊急排気)]ボタンを押し、電源を切ってから、4本とも新しいアルカリ乾電池と交換するか、又はACアダプタを使用してください。(電源を入れたままACアダプタを接続した場合、電池交換マークは消えません) ※ACアダプタを使用するときは、乾電池を取り出してください。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。

➡ P14  
P28

## ●測定と測定値等について

こんなとき	原因	対処方法
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。	「正しい姿勢」、「測定値が高い・低いと感じたら」をご覧ください。
	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る。	「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。

➡ P16  
P17

➡ P18  
P31  
P36

## ●測定と測定値等について

こんなとき	原因	対処方法
脈拍数が多すぎる 脈拍数が少なすぎる	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。
	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。
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。
	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。
測定値が記憶されない	測定前又は測定後に[記憶しない]ボタンを誤って押してしまった。	最初から測定をやり直してください。
測定値の確認ができない アラーム、時刻の設定ができない	表示部本体が時計表示になっている。	[表示ON]ボタンでグラフ表示に切り替えてください。

➡ P16

➡ P86

➡ P16

➡ P38

# エラー表示について

測定できなかった場合、「E-3」等のエラー番号が表示されます。次の対処方法に従い、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は、95ページの「保証規定」をお読みの上、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。

エラー表示	エラーの原因	対処方法
E-0	• 測定中に表示部本体が抜けた。	• 表示部本体が正しくさし込まれていることをご確認ください。
	• 測定中にACアダプタが抜けた。	• ACアダプタが正しくさし込まれていることをご確認ください。
	• 電池が正しくセットされていない。	• 電池が正しくセットされていることをご確認ください。
E-1	• 故障しています。	• 修理をお申し付けください。
E-2	• 故障しています。	• 修理をお申し付けください。
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。 • ひじを腕置き台のひじシールの上のせ、正しい姿勢で測定してください。 • 静かなところで、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。
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。
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。 • 静かなところで、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。
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。 • 静かなところで、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。
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。
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。 • 静かなところで、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。
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。 • ひじが通るまで腕を通し、正しい姿勢で測定してください。
E-E	• 故障しています。	• 修理をお申し付けください。

# お手入れ方法

## 表示部本体・腕帯部

表示部本体や腕帯部が汚れたときは、中性洗剤を含ませたよく絞った布で拭き取ってください。



## 保管方法

長時間使用されないときは、次のように保管してください。

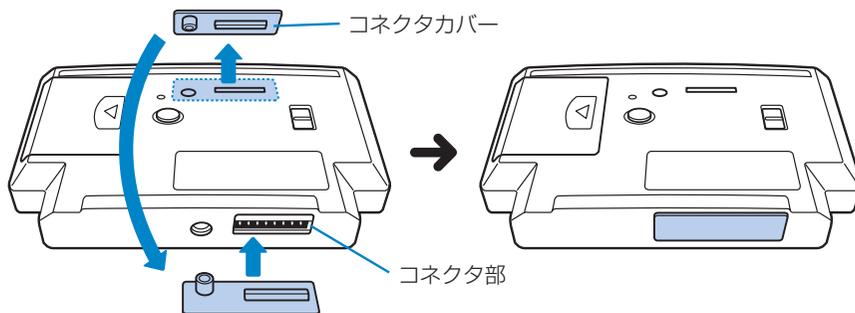
- 表示部本体と腕帯部の接続部にほこり等が入らないように腕帯部に表示部本体をさし込んでおく、又はカバー等を掛けて保管してください。
- 本製品は日光や紫外線等の強い光があたる場所に保管したり、長時間放置しないでください。  
…外装の変色や劣化が発生することがあります。
- 振動、塵埃、腐食性ガス等の多い場所に保管しないでください。
- ACアダプタを接続して長期間使用するときは、乾電池を取り外してください。  
…乾電池を入れたままにすると、液漏れによる故障の原因となります。



### 表示部本体を持ち運ぶときにも

表示部本体のコネクタ部にコネクタカバーを取り付けてください。

- 1 腕帯部から表示部本体を引き抜く。
- 2 表示部本体裏面のコネクタカバーを外してコネクタ部に取り付ける。
- 3 腕帯部から表示部本体を抜いて保管するときは、表示部本体裏面のコネクタカバーを外してコネクタ部に取り付ける。



# 仕 様

販売名	テルモ電子血圧計P2100
型式	ES-P2100
外形寸法	表示部本体：幅133mm×奥行き21.1mm×高さ94mm 腕帯部：幅176mm×奥行き180mm×高さ257mm
測定可能な腕周囲	約18cm～34cm
質量	表示部本体：150g(電池除く) 腕帯部：1200g(電池除く)
測定範囲	圧力：0～299mmHg 目量(断続指示間隔)：1mmHg 脈拍：30～160回分
精度※	圧力：±3mmHg 脈拍：±5%
測定方式	リバロッチ・コロトコフ法
電源	AC100V 50又は60Hz(ACアダプタ) DC6V(単3形アルカリ乾電池使用時)
消費電力	25VA(ACアダプタ) 9W(単3形アルカリ乾電池使用時)
使用回数	新品の単3形アルカリ乾電池使用時：連続約250回使用可能 (180mmHg加圧・周囲温度25℃・腕周囲26.0cm)
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	表示部本体と腕帯部の組み合わせ：クラスII(ACアダプタ使用時)及び内部電源機器 B形装着部
付属品	ACアダプタ、リチウム電池(内蔵)、取扱説明書/品質保証書、かんたん説明書、添付文書

本製品はEMC(電磁両立性)規格 JIS T0601-1-2:2002 に適合しております。

EMC適合

(CISPR グループ分類及びクラス分類は、グループ1, クラスB)

※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。