



テルモ電子血圧計 P302

ご利用の手引き

取扱説明書/品質保証書

お使いになる前に	安全上のご注意1血圧測定・ここがポイント!2次のものがそろっていますか?3電池を入れます4腕帯を接続します4
	測りかた まず、腕帯を巻きます5
使いかた	「開始/停止」ボタンを押せば測れます7
受い方に	メモリー機能の使いかた
	記録された測定値を見るには9 平均値の出しかた
測定値について	測定値を記録しましょう
困ったときには	電池交換が必要なとき

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。 また取扱説明書は必ず保管してください。

安全上のご注意 ご使用の前によくお読みの上、お使いください。

注意



測定結果の自己診断、治療は 行わない。

気がかりな点がある場合は医師にご相談ください。 自己診断は危険です。 薬の服用は医師の指示に従ってください。



透析療法中、又は抗凝固剤、抗血小板剤、ステロイド剤等を ご使用の方は、医師の指示なしで使用しない。

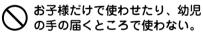
内出血を起こす可能性があります。



会 強い静電気や 電磁波に 近づけない。



誤動作、故障の原因になります。



けがの恐れがあります。



血圧測定の目的以 外には使用しない。

故障や事故の原因になります。



分解・修理・ 改造は行わ ない。



可燃性雰囲気内で

➤ 血圧計の近くで携帯電話を

誤動作、故障の原因になります。

使用しない。

故障や事故の原因に

(人) 使用しない。

なります。

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。

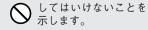
点検・修理をお申し付けください。

この製品は天然ゴムを使用しています。天然ゴムは、かゆみ、発赤、蕁麻 疹、むくみ、発熱、呼吸困難、喘息様症状、血圧低下、ショックなどのアレ ルギー性症状をまれに起こすことがあります。このような症状を起こした 場合には、直ちに使用を中止し、医師に相談してください。 (天然ゴム使用部分:腕帯内部の空気袋、およびチューブ)

表示内容に従わず誤った使い方をした時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。

誤って使うと、傷害を負う可能性または物的損害*のみの発生が想定されることを

お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。





書かれた通りに実行していただく必要が あることを示します。

血圧測定・ここがポイント!

腕帯はピッタリと巻いて!

巻きかたがゆるいと、血圧を正しく測定できない 原因になります。





血圧測定・

ここがポイン

腕帯と腕の間にすき間ができないよう、ピッタリと巻く



時間帯、気候、環境などにより、

血圧は常に変動しています。

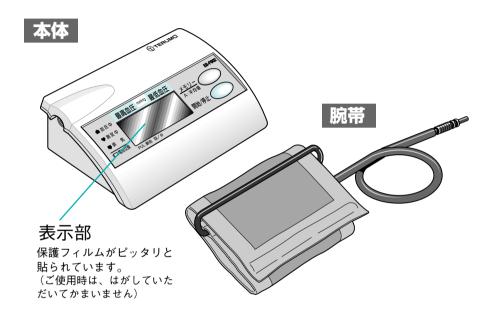
厳密な数値ではなく、およその傾向を知ることが 大切です。



次のものがそろっ て

次のものがそろっていますか?

箱の中には、次のものが入っています。万一、不足しているも のがある場合、すぐにお買い上げの販売店または、テルモ・コー ルセンター(☎ 0120-00-8178) までご連絡ください。



単3形アルカリ乾電池4本

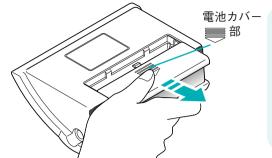


取扱説明書/品質保証書



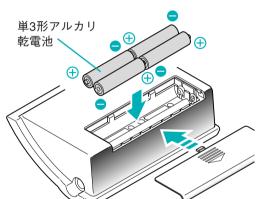
この冊子が品質保証書を兼ねています。 大切に保管してください。

電池を入れます



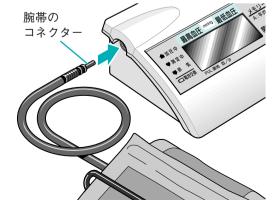
本体裏の電池カバーを、 鬱部を 押しながら 矢印の方向に

はずす



- 乾電池を 2. ♥、○表示に 合わせて入れる
- 電池カバーを 本体にしっかり とはめる

腕帯を接続します



コネクターを奥まで しっかりと差し込む

腕帯のコネクターが本体から外れ ていたり、ゆるくなっていると正 しく測定できません。

電池を入れます

まず、 腕帯を巻きます

測りかた 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。 正確に測定するには、いつも同じ腕に巻いてください。

○ 腕以外の場所に腕帯を巻かないでください。



左腕に巻く

右ききの方は、左腕に巻くほうがかんたんです。



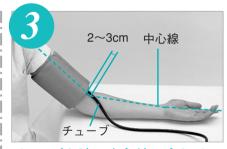
腕帯を左腕に诵す

- ●チューブの出ていない方から通す
- ●腕帯の先端部が金具に通してあ ることを確認する



ひじの上まで腕帯を通す

●腕帯と腕の間にすき間ができな いよう、ピッタリと巻く



チューブを腕の中心線に合わせる

- ●手のひらを上に向ける
- ●ひじから2~3cmあける

失敗例



腕帯の巻きぐあいがゆるい (正しく測れません)



腕帯を巻いたら、7ページへ

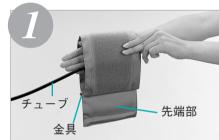


- ト着や厚手のシャツのトから巻かない
- ●まくり上げたシャツなどで腕を圧迫しない



右腕に巻く

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。)



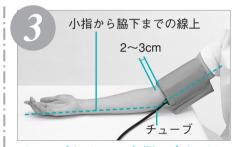
腕帯を右腕に通す

- ●チューブの出ていない方から通す
- ●腕帯の先端部が金具に通してあ ることを確認する



ひじの上まで腕帯を通す

●腕帯と腕の間にすき間ができな いよう、ピッタリと巻く



チューブをひじの内側に合わせる

- ●手のひらを上に向ける
- ●ひじから2~3cmあける



チューブの位置を確かめましょう。 (左腕の場合とは異なります)

失敗例



腕帯の巻きぐあいがゆるい (正しく測れません)

測りかた

まず、

腕帯を巻きます

測りかた

「開始/停止」ボタン

を押せば測れます





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。



「開始/停止」ボタンを、 短く1回押す

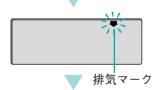
数秒後に腕帯に空気が送られて圧力が 加わります。

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あらわす初期表示 です。(このときの 🖵 マークは、電池交換 のお知らせではありません)



排気マークが点滅

腕帯の中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)



自動的に加圧

加圧が足りないとき、何度かに分けて行われる 場合があります。

加圧中マーク

● と「「表示が出たら:

- ・腕帯のコネクターの接続を確認(4ページ参照)
- 腕帯の巻きかたを確認(5~6ページ参照)
- ・測定中は腕や体を動かさない(8ページ参照)





脈に合わせて、測定中マークが点滅

待つ

あります。

最高血圧

最低血圧

測定値が表示される

腕や体を動かさずに

腕や体を動かすと、正しく測定 するために再び加圧する場合が

血圧値と脈拍数が交互に表示さ れます。



PUL: 脈拍数

測定値に疑問を感じたら ・・・・・・・・・11~16ページ

メモリー機能 (測定値の記録・平均値の計算) は・・・・9~10ページ

測定を終わるとき、または途中で測 定を止めるときは、「開始/停止」 ボタンを押して電源を切る

測定終了後は、押し忘れても2~3分後に 自動的に電源が切れます。



ボタンを押せば測れま

メモリー機能の使いかた

この血圧計には、最大7回分の測定値を記録し、平均値を計算する機能が付いています。記録表に記入するまでのメモ代わりや、数回の平均値を見て血圧の傾向を把握する等にお役立ていただけます。

測定値は、自動的に記録されます

(測定終了後に「開始/停止」ボタンを押して電源を切ったとき、または測定終了後 2~3分後に自動的に電源が切れたときに記録されます)

●過去最大7回まで記録できます。(7回以上測定した場合は最も古いものから 消去され、新しいものが記録されます)

平均値は、記録された測定値をもとに自動的に計算されます

記録された測定値を見るには



測定終了後、または電源が切れている状態で

「メモリー」ボタンを押す

(測定中は、押しても表示されません)

132 85

右下に「1」が表示 されます

前回の測定値 (「1」が点灯)

「メモリー」ボタン を押すごとに、測定 値がさかのぼって表 示されます。

- **3回前の測定値**([3| が点灯)

● 最大7回(「7」が点灯) ● まで記録されます

128 8**5**%

くり返し押すと、

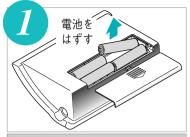
最後に**平均値**(「A」が点灯)
(記録されている全ての測定値の平均です)

見終わった後は(電源の切りかた)

- ■測定後に続けて見た場合:「開始/停止」ボタンを押す (押さないでいると、直前の測定値の表示に戻ります)
- 電源が切れている状態から見た場合: そのまま約5秒待つ (自動的に電源が切れます)



平均値の出しかた(これから測る数回分の平均値を知りたい場合)



「開始/停止」 ボタン MBMIIIE メニショ MBMIIIE メニショ MBMIIII メニショ MBMIIII メニショ MBMIIII メニショ

記録されている測定値を全て 消去する

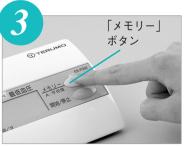
他の人の値が記録に含まれている場合や、前回 までの値を平均値の計算に入れたくない場合は、 測定前にあらかじめ消去しておきましょう。

電池をはずし、「開始/停止」ボタンを押す (記録された測定値が全て消去されます)



数回測定し (2~3回が一般的です) いったん電源を切る

- ・あまり何度も続けて測定すると、うっ血すること があります。
- ・電源を切らないと、最後に測った値が記録されず、 平均値が計算されません。



「メモリー」ボタンを押す

1回押すと.....前回の測定値を表示

2回押すと.....2回前の測定値

3回押すと......3回前の測定値

(押すごとにさかのぼって表示されます)

● 測定した回数より

128 82

1回多く押すと……平均値を表示

平均値は、右下に「A」が表示されます

機能の使い

かた

平均値の出

しかた

測定値を記録しましょう

「血圧記録表」(17ページ) や、メモリー機能(9~10ページ) をご利用ください。

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 血圧の傾向を把握しましょう。



測定値に疑問を感じたら

測定値が高い/低いと感じたら 12~14ページをご覧ください。

測定値が測るたびに違うと感じたら 15ページをご覧ください。

自分の値が高血圧なのか知りたい 16ページをご覧ください。

測定値が高い/低いと感じたら

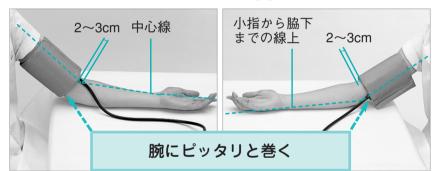
腕帯を正しく巻いていましたか? どんな姿勢や環境で測りましたか? まず、正しい測りかたを確認して、もう一度測ってみましょう。

腕帯を正しく 巻いていまし たか?

- ●腕帯は、ひじの上まで通す
- ●チューブが出ているのは、手先に近い方
- ●チューブが出ている位置は、左右で異なる

左腕: チューブは腕の中心

右腕:チューブはひじの内側



緊張していません でしたか?



緊張すると血圧は上がります。 医師や看護婦さんの前では、平 常値よりも高めになることがあ ります。

また、はじめて自分で血圧を測るときも、緊張して血圧が上がることがあります。

深呼吸して、気持ちを落ち着けてから測定してください。

44

測定値を記録しましょう

正しい姿勢で 測って いましたか?

腕帯と心臓の高さを 同じにすることが 大切です。

腕帯を巻いたら、手のひらを上に 向け、ひじから先がテーブルの上 に乗るようにします。

腹部が圧迫されると正しく測 定できません。 (ソファなどの低い椅子に座っ たり、正座した場合) また、ひじが浮いて不安定に なっていると、正しく測定で きません。



寝ながら測るときの 正しい姿勢



あおむけの姿勢を取り ます。

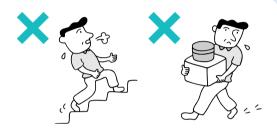
測定中は天井を見て、 首やからだを動かさな いようにします。

静かで 過ごしやすい環境 で測りましたか?

騒音や振動がある場所や寒い部屋では、 緊張感から血圧が高くなります。理想的 な室温は、20~25℃です。



運動直後に 測って いませんか?



家事や軽めの運動を行っただけでも、血圧は上昇します。 少なくとも5分間は安静にしてから測りましょう。

血圧は常に変動しています

ちょっとした姿勢の変化 mmHo や、呼吸、精神状態で、 血圧は変化します。また、 1日のうちでも、食事や歩 行、トイレの後など、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 よう。



階段を



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

- ●血圧は1日約10万回変わるとも言われています。1回毎の数値ではなく 1日の変化の傾向を知ることが大切です。
- ●また、いつも正しい測り方をするようこころがけていますか? (12~14ページを見て、正しい測り方をもう一度確認しましょう。)
- ●さらに、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。 (朝目覚めた後や就寝前 が、1日のうちで最も血 圧が安定すると言われて います。)

いつも同じ腕で 測っていますか?



右腕と左腕では測定値 に差が出ることがある ため、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?



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。

自分の値が高血圧なのか知りたい

世界保健機構(WHO)と国 際高血圧学会(ISH)では、 成人の「上腕動脈での血圧 値しを、年齢に関係なく右 の表のように分類していま 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。気がかりな点は医師 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)

	180以上	高血圧3 (重症)					
最高血圧	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					
<u>í</u>	単位:mmHg	80 未 満	80 \$ 84	85 \$ 89	90 \$ 99	100 { 109	110 以 上
		最低血圧					

血圧とは?

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。血圧とは、全身にくまなく血液を届けるために、血管の内側に かかる圧力のことです。

最高血圧とは

心臓が収縮すると、血液が送り出 され、血管(動脈)内の圧力が上 昇します。そのとき最も高くなる 動脈内の圧力を「最高血圧」とい います。



心臓が収縮する 血液が送り出される

最低血圧とは

心臓が拡張すると、血管内の圧力は 下がります。そのとき最も低くなる 動脈内の圧力を「最低血圧」といいま

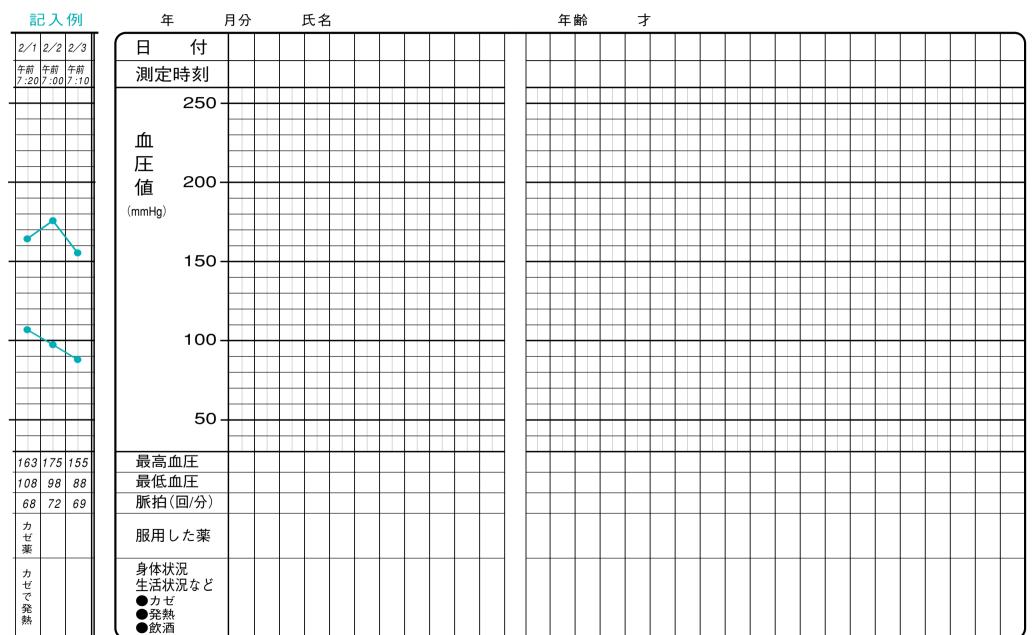


自分の値が高血圧なのか知りたい

血圧記録表

血圧記録表

毎日の血圧を記録しましょう。この記録は、あなたの貴重な医療情報になります。 かかりつけの医師と相談するときにも、きっとお役に立ちます。コピーをとって お使いになるか、この表を参考にして専用の記録ノートをお作りください。



17

血圧記録表

電池交換が必要なとき



測定中に 電池交換マークが 点滅



「開始/停止」ボタンを押しても全く 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。 (新品アルカリ乾電池で連続測定した場合。ただし、 180mmHg加圧、周囲温度25℃、腕周囲28cm) なお、付属の電池はモニター用ですので、上記の寿命よ りも短い場合があります。
- ●「開始/停止」ボタンを押した直後に、全ての表示が点 灯されるときの電池交換マークは、取り替えのお知らせ ではありません。
- ●電池をはずして1分程度放置すると、記録された測定値は 全て消えます。
- ●電池量テスターで残量ありと表示された電池であっても、 この血圧計には使用できないことがあります。

いつも再加圧するのが気になる方は

血圧値が高めで、いつも再加圧するのが気になる方は 希望の圧力まで手動で加圧する ことができます。



押しつづける

「開始/停止」ボタンを 短く1回押して、加圧が はじまってから、



「開始/停止」ボタンを もう一度押しつづける

(ご自分の予想される最高) 血圧値より50mmHg以上 高くなったら指を離す

故障かな?と

思ったら

ご不審の点があるときは、まず止して、22ページの「保証規定」

下記の項目について確認してください。それでも測定が正常にできない場合、直ちに使用を中 をお読みのうえアフターサービス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/停止」ボタンを 押しても何も表示されない (測定が始まらない)		電池の入れ方が間違っている。	電池を正しく入れ直してください。	4ページ
		電池が消耗している。	4本とも新しい電池と交換してください。	4ページ
電池交換マークが点滅する		電池が消耗している。	4本とも新しい電池と交換してください。	4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。	_
測定できる回数が少	ない	アルカリ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。	4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してください。	4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。	「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」、	12~16
		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 違う場合があります。	「自分の値が高血圧なのか知りたい」 をご覧ください。	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。	7~8 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。	14ページ
電源が自動的に切れ	けた	使用後、何も操作しないと自動的 に電源が切れます。(測定後は2〜3 分、メモリー機能使用後は約5秒)	故障ではありません。もう一度「開始/ 停止」 ボタンまたは「メモリー」 ボタン を押すと使用できます。	8~9 ページ
測定中に加圧が いったん止まった後	ė.	より正確に測定するために、 再加圧を行っている。	そのまま測定しつづけてください。	7~8 ページ
再び加圧する		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。	7~8 ページ
	. » — —	腕帯のコネクターがはずれている。	しっかり接続してください。	4ページ
Err	が表示 された	腕帯の巻きかたが正しくない。 測定中に腕や体が動いた。	腕帯を巻き直し、測定中は腕や体を動か さずに、再度測定してください。	5~8 ページ
Err 330	が表示 された	体動等により加圧値が 330mmHgをオーバーした。	体を動かさずに、安静な状態で測定して ください。	7~8 ページ
	が表示 された	電源が切れている状態から 「開始/ 停止」ボタンを押しつづけた。	測定を開始するときはボタンを押しつづ けないで指を離すようにしてください。	7~8 ページ

不整脈の方は、測定値に誤差を生じたり、測定できないことがあります。

故障かな?と思ったら

注意・お手入れの方法

次の注意事項を守ってご使用ください。

取扱上の注意

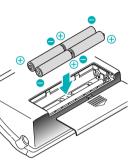
腕帯に布などを縫い付けない。 故障の原因になります。

電池に関する注意

● 電池のプラス、マイナスを製品の表示に合わせ て正しく入れる。

向きをまちがえると電池が発熱し、故障の原因となります。

- **長期間使用しないときは電池をはずしておく。** 電池が液もれし、故障の原因となります。
- **交換は新品のアルカリ乾電池4本を同時に行う。** 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

腕帯を極端に小さくたたんだり、無理に折り曲げたりしない。

寿命が短くなると共に、空気もれやエラーの原因になります。

○ 直射日光の当たるところ、ホコリや湿気の多いところに保管しない。

故障の原因になります。

- 不安定な場所に置かない。落とすなどの強いショックを与えない。 故障の原因になります。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などに保管しない。** 腕帯チューブが白化する場合があります。

清掃上の注意

本体、腕帯を水洗いしない。 故障の原因になります。

 本体、腕帯チューブをアルコール、シンナー、ベンジンなどで拭かない。 故障の原因になります。

お手入れ方法

本体が汚れたときは、水または中性洗剤を含ませた、よくしぼった布で拭き取ってください。

仕 様

販	큵	Ē	名	テルモ電子血圧計P302
型			式	ES-P302
外	形	寸	法	本体:幅160mm×奥行100mm×高さ52mm 腕帯:幅145mm×長さ490mm(チューブ部を除く)
測定	可能	な腕/	割囲	約23cm~32cm
重 量 本体:265g(電池除く) 腕帯:166g		本体:265g(電池除く) 腕帯:166g		
測 定 範 囲 圧力:0~300mmHg 断続指示間隔:1mmHg 脈拍:40~160回/分				
精			度*	圧力:±4mmHg 脈拍:±5%
測	定	方	式	オシロメトリック法
電			源	単3形アルカリ乾電池 4本(DC6V)
消	費	電	ゖ	4W
使	用	回	数	連続約300回使用可能 (180mmHg加圧∙周囲温度25℃•腕周囲28cm)
使	用	環	境	温度10℃~40℃ 相対湿度30%~85%
保	存	環	境	温度-20℃~60℃ 相対湿度10%~95%
電	撃	保	護	本体:内部電源機器BF形
付	厚	Ę	品	単3形アルカリ乾電池4本・取扱説明書/品質保証書

本機はEMC規格(電磁気両立性)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もとづいております。

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 | 付属の腕帯は単品でも販売しております。 | 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サービス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、テルモサービ ス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。
 - 口. 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。
 - 二. 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、電池)。
 - へ. 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.

修理依頼先:テルモサービスセンター

〒151-0072 東京都渋谷区幡ケ谷2丁目44番1号 TEL 03-3374-8138

22

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 または「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-P302です。



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

⑦、TERUMO、テルモ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 P302 J 500 006 A110050-1-B

品質保証書

│ このたびは、木製品をお買い上げいただき虫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	、 本袋品をも負い上げるた 常のご使用において万一古 品質保証書は再発行いたし	枚障が発生しましたときは裏	面の保証規		
販売名	、 テルモ電子血圧計	P302			
お名前	Ī				
ご住所	Г	TEL			
お買い_ 販売店					
					(FI)
		お買い上げ 年 月 日	年	月	日
	発売元:テルモ株式会		2 丁目44番	· 1 号	