

シチズン電子血圧計 CH-425P

取扱説明書 (保) (証) (書) (付)



ご使用前にかならずお読みになり、いつでも見られるところに保管してください。

シチズン・システムズ株式会社

もくじ

血圧を測る前に 1

- 安全上のお願ひ …………… 1
- 血圧測定の基本事項 …………… 3
- 各部のなまえ …………… 5
- 乾電池の入れかた …………… 7

本製品の使いかた 9

- 使用者IDの選択について …………… 9
- 正しく測るためのポイント …………… 10
- 腕帯の巻きかた …………… 11
- 測定のしかた …………… 13
- エラー表示について …………… 16

血圧まめ知識 17

- 血圧について …………… 17
- 血圧Q&A …………… 19

保管／保証について 21

- 保管とお手入れ …………… 21
- 修理・点検を依頼する前に …………… 23
- 製品仕様 …………… 25
- 保証規定・保証書 …………… 26

安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。



警告

この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。



注意

この表示の欄は、「重傷を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

血圧を測る前に



警告

- 測定結果の自己判断、及び自己判断による治療は危険です。
- 心臓疾患、高血圧症、その他循環器に疾患のある方は、予め医師の指導を受けてください。
- 医師の指導に基づいて測定し、診断を受けてください。
- 薬剤の服用は医師の指示にしたがってください。
- ペースメーカーご使用の方は、かかりつけの医師の指示を受けてください。
- 腕部に重度の血行障害のある方は必ず医師と相談のうえ使用してください。体調不良をおこすおそれがあります。
- 測定部位の血流が少ない方や不整脈の頻度の高い方は測定できないことがあります。その判断は医師によります。
- 病院内の高圧酸素室や酸素テント内など高濃度酸素下では使用しないでください。発火の可能性があります。

- 測定中に体に異常を感じたり、気分が悪くなったりした場合には、使用を中断して医師の指導を受けてください。
- 血圧測定以外に使用しないでください。
- 意志表示のできない人や乳幼児に使用しないでください。
- 血圧を連続して測定しますと、うっ血、はれなどの原因となる場合があります。間隔（10分以上）をあけて測定してください。
- 使用中、腕帯の圧力が上がり過ぎるなど動作に異常を感じた場合には、「電源／測定スイッチ」を押して電源を切り、お買い求めの販売店に相談してください。
- 脈の弱い方や不整脈の方は測定できない場合があります。何回測定しても測定できない場合は、お買い求めの販売店に相談してください。
- 傷など未治癒の腕に腕帯を巻かないでください。
- 治療中で点滴静脈注射や輸血を行っている腕に腕帯を巻かないでください。けがや事故をおこすおそれがあります。
- 病院内の麻酔ガスなど可燃性ガスの近くで使用しないでください。引火の可能性があります。
- 本体の近くで携帯電話を使用しないでください。誤動作を起こす可能性があります。

**注意**

血圧を測る前に

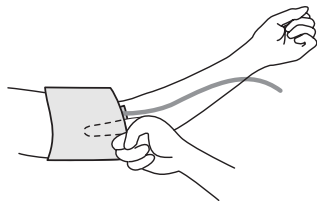
血圧測定の基本事項

- 測定前に5~6回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください。緊張時や、精神状態が不安定なときは、血圧が安定しません。
- 睡眠不足や便秘のとき、または運動や食事の後でも血圧は高くなります。



血圧を測る前に

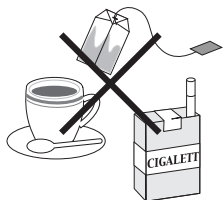
- 上腕と腕帯との間に、指が一本入る程度の強さで巻いてください。
(☞ P.11, P.12参照)
- 入浴や飲酒の後には測定を行わないでください。



- 尿意や便意があるときは、排便や排尿をすませてから測定してください。
- 20℃前後の室温で測定してください。寒さは血圧を上昇させます。



- コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください。血圧が高くなります。



- 連続して測定を行わないでください。腕がうっ血して正しい数値が得られません。



- 楽な姿勢で安静にして測定してください。腕帯を心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしたりしないでください。



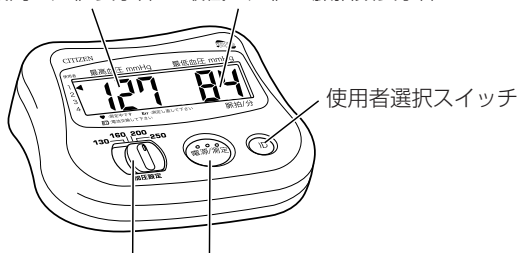
- 血圧は、長期のデータを見ることが大切です。お薬（降圧剤等）を服用した時間も考慮して、1日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。



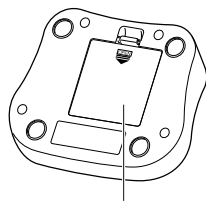
各部のなまえ

〈本体〉

最高血圧値表示部 最低血圧値・脈拍数表示部

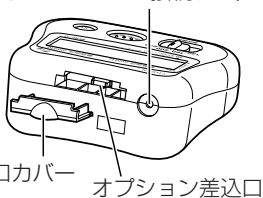


加圧設定スイッチ 電源/測定スイッチ



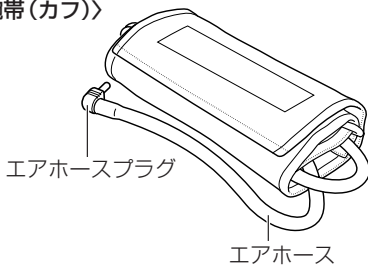
電池ぶた

エアソケット
(エアホースプラグを接続する)



差込口カバー オプション差込口

〈腕帯(カフ)〉



エアホースプラグ

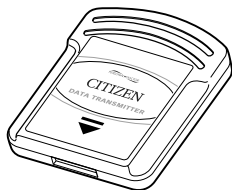
エアホース

オプション差込口について

- ・通常の血圧測定では使用しません。別売品を一緒にお使いになるときに使用します。
- ・使用していないときは、付属の差込口カバーをつけておいてください。
- ・オプション差込口には、別売の専用オプション以外差し込まないでください。
- ・差込口カバーを血圧計本体からはずすときは、差込口カバーの半円形のどっばりに指を入れて、手前に引き出してください。

別 売 品

通信カートリッジ



通信カートリッジ
HA-100TX

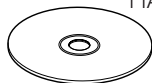
シチズン健康管理ソフト

「PersonalDoctor」受信キット

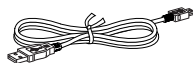
HA-200RK



レシーバー
HA-250RX



健康管理ソフト
「Personal Doctor」
CD-ROM

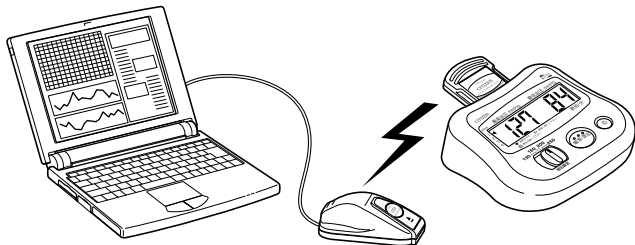


USBケーブル

別売品をお使いになると

この血圧計と一緒に、別売の通信カートリッジと受信キットをお使いになると、測定結果の保存と測定値に基づくグラフなどの作成を、パソコン上で自動的に行うことができます。

お手持ちのパソコンで日々の健康管理を手軽に行い、習慣づけましょう。



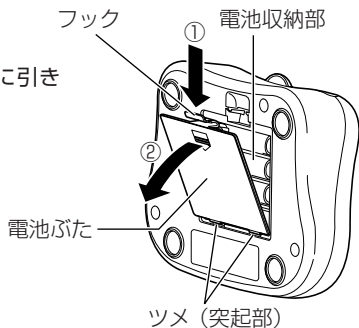
別売品は、シチズン電子血圧計取扱店などで買い求めください。

乾電池の入れかた

お使いになる前に、付属の乾電池を入れてください。

1 電池ぶたを開けます

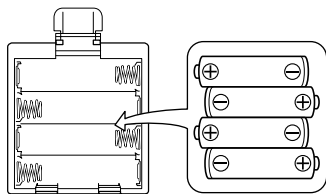
電池ぶたのフックを押しながら手前に引き
ます。



2 乾電池を入れます

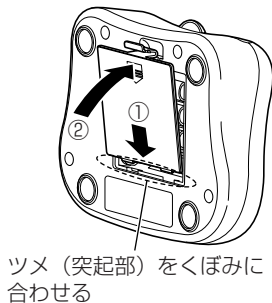
⊕⊖の向きに注意して、乾電池を入れてく
ださい。

※長期間使用しない場合は、乾電池
を取り出してください。




3 電池ぶたを閉じます

電池ぶたのツメを本体のくぼみに合わせ、
矢印の方向へ押し込みます。



乾電池の交換について

- 電池交換をすると、前回の測定結果は消去されます。電池交換の前に、測定結果をメモしておくことをおすすめします。
- 表示部に  マークが出たり、「電源/測定スイッチ」を押しても何も表示が出ない場合は、新しい単3形乾電池と交換してください。
- 乾電池を交換するときは、必ず4本同時に交換してください。
- 付属の乾電池はモニター用ですので、所定の電池使用回数を満たさない場合があります。
- 乾電池を交換する場合には、使用できる回数が多いアルカリ乾電池をおすすめします。
- マンガン乾電池を使用しますと、冬期など室温の低い場合に乾電池の能力が低下し、測定できない場合があります。
- アルカリ乾電池、マンガン乾電池以外は使用しないでください。
- ご使用済みの乾電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

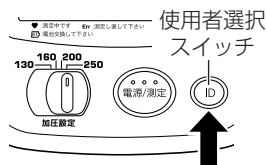
使用者IDの選択について

この血圧計では、使用者（ID番号）を選択して血圧を測ることで、最大4人まで使用者ごとに測定結果（前回値）を保存できます。

また、別売の通信カートリッジと受信キットをお使いになると、お手持ちのパソコンで各使用者（ID）ごとに測定結果が管理できます。たとえば、おじいちゃんはID1、おばあちゃんはID2、お父さんはID3、お母さんはID4というように、各IDを振り分けて測定を行えば、ご家族4人分の測定結果を管理することができます。

使用者IDの選択のしかた

- 手順1に入る前は、前回使用した時に使われたID番号が選択されています。（ご購入時や乾電池の交換後はID1が選択されています）



1 ID を押します

画面左端に、選択されているID番号を示す矢印（◀）と、そのID番号で行われた前回の測定結果が表示されます。

※1回押すごとに、次のID番号が選択されます。（1から4までを順に繰り返します）



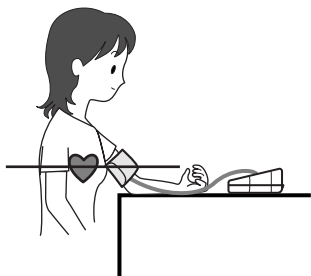
2 任意のID番号を選択します

※あやまって違うID番号で測定をしないようご注意ください。

正しく測るためのポイント

血圧は、測定するときの姿勢や時刻によって変化します。毎日同じ時刻に、同じ姿勢で測るよう心がけることが大切です。

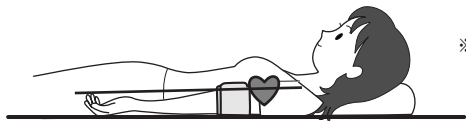
■ 座って測る



- ① ひじから先をテーブルなどに置き、まっすぐ伸ばします。
- ② 腕帯と心臓の高さを合わせます。
- ③ 手のひらを上にして力を抜きます。
- ④ 測定中は身体を動かしたり、話をしたりしないでください。

※ 測定中、カフの位置が心臓の位置より高かったり、低かったりすると、正しく測定ができない場合があります。

■ 寝て測る



※ 腕帯を圧迫しないように力を抜いてください。

- ① あお向けになり、まっすぐ寝ます。
- ② 手のひらを上にして腕をまっすぐ伸ばします。
- ③ 身体、腕、指の力を抜いてリラックスします。
- ④ 測定中は身体を動かしたり、話をしたりしないでください。

※ 右腕でも測定することができます。測定は同じ腕で、同じ姿勢で測ることが最も大切です。

腕帯の巻きかた

1 腕帯の面ファスナーをはがして広げます

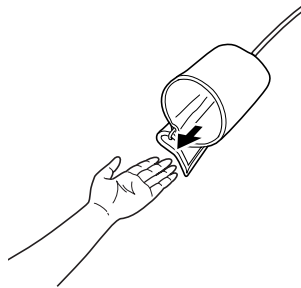
※腕帯がはずれたときは、図のように面ファスナーがついている側を外側にして、金具に通してください。



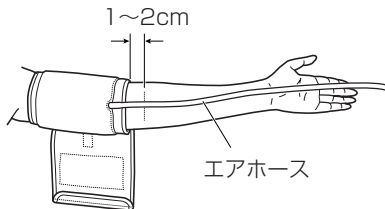
2 エアホースが、左手の手のひら側にくるようにして、腕に通します

※腕帯は、素肌もしくは薄い下着などの上から巻いてください。

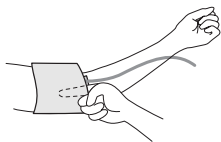
※厚い上着を着ている場合は脱いでください。また、衣服などをまくり上げると、上腕部が圧迫されて、正しく測定できない場合があります。



3 エアホースが腕の中心にくるようにして、腕帯の縁をひじの関節から1~2cm上の位置に合わせます

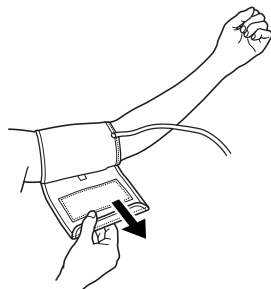


4 腕帯の端を引いて、しっかりと腕に巻きつけ、面ファスナーで固定します

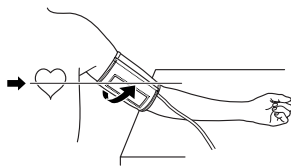


※上腕と腕帯との間に、指が1本入る程度の強さをめやすに巻きます。

※腕帯は、巻きつけがゆるすぎたり、締めつけすぎたりしないよう特に注意してください。腕帯の巻き方が適切でないと、エラーが出たり異常値が出やすくなります。



5 腕帯の中心部が心臓の高さになるように、テーブルなどの上に手をのせてかるく開きます

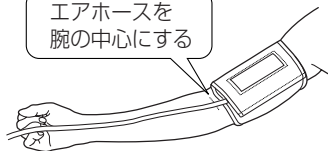


右腕に巻くときには

腕帯を右腕に巻いても測定できます。左腕と同様に、エアホースが腕の中心にくるように合わせてください。

ただし、血圧は左右の腕で、10mmHg程度の差が出る場合があります。正確な血圧値を知るためには、毎日同じ側の腕で測定することをおすすめします。

エアホースを腕の中心にする

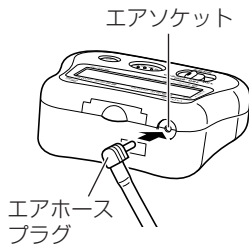


測定のしかた

1 腕帯を腕に巻きつけます

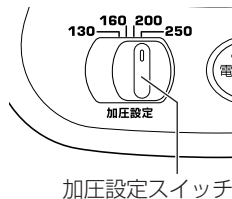
(☞ P.11「腕帯の巻きかた」参照)

2 エアホースプラグを本体のエアソケットに差し込みます



3 加圧設定値をセットします

普段の最高血圧値より、30mmHg以上高い設定値に合わせます。最高血圧値が130mmHg前後の方は、160に合わせてください。



必要以上に高い加圧値を設定しないでください。うっ血やはれなどの原因となる場合があります。

4 使用者ID番号を選択します

( P.9「使用者IDの選択について」参照)

※ID番号を選択しなかった場合は、前回測定時のID番号で測定されます。

5 正しい姿勢をとります

( P.10「正しく測るためのポイント」参照)

6 電源/測定 を押します

※加圧値が280mmHgを越えたり、加圧に異常を感じたりして、測定を中止したい場合は、測定を中止したい場合は、再度 **電源/測定** を押してください。腕帯内の空気が抜けて電源が切れます。

- ① 前回の測定結果を約2秒間表示します。
 ※初めて使うID番号を選択した場合や乾電池の交換後は、最初の測定時には♥が点灯します。

127 84



- ② セットした加圧設定値に基づいて加圧します。

※加圧が不足していると判断されたときは、次の加圧値まで自動的に再加圧します。それでも加圧不足のときは、「Err 1」が表示されて測定が中止されますので、手順3にしたがって加圧設定値をセットしなおし、

172



再度 **電源/測定** を押してください。

- ③ 加圧が終了し、しばらくすると♥が点灯し、測定が自動的に始まります。



- ④ 脈を検出するたびに♥マークが点滅し、最低血圧値表示部に圧力値を表示します。



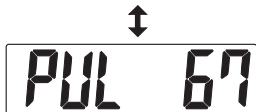
- ⑤ 測定が終了すると、腕帯内の空気が抜け、測定結果（最高／最低血圧値、脈拍数）を表示します。



※最高／最低血圧値（2秒間）と脈拍数（1秒間）が交互に表示されます。

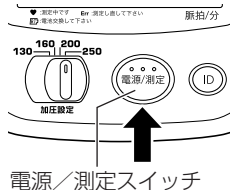
※測定結果はエラーでない限り、自動的に保存されます。

※本体に保存できる測定結果は、各IDともに1回分のみです。









7 測定後、電源/測定 を押して電源を切ります。

※測定後に電源を切り忘れても、約3分が経過すると、自動的に電源が切れます。



エラー表示について

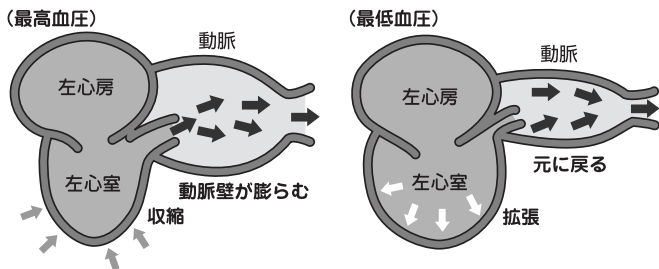
表示マーク	意味	対処
	加圧が不足していた。	腕帯を巻きなおし、加圧設定値を正しい値にセットしなおしてから、もう一度測定してください。 (☞ P.13「測定のしかた」参照)
) 	血圧測定が正しく行われなかった。	腕帯を巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。 (☞ P.11「腕帯の巻きかた」参照)
	脈拍測定が正しく行われなかった。 *脈拍が40未満、または181以上の場合に表示されます。	
	乾電池が消耗しています。	4本とも新しい乾電池と交換してください。 (☞ P.7「乾電池の入れかた」参照)
	本体が正常に作動していません。	お買い上げ店、または弊社お客様相談室にお問い合わせください。 (☞ P.23「修理・点検を依頼する前に」参照)

※280mmHg以上まで加圧すると、280の数値が点滅します。その後、自動的に圧力が下がらない場合は、すぐに「電源/測定」スイッチを押して電源をお切りください。

血圧について

血圧とは…

心臓は、血液を体の隅々まで循環させるためのポンプの役割を果たしています。心臓の収縮により、血液は心臓から動脈内に吐出されています。この圧力を動脈圧と言い、一般に血圧とは、この動脈圧のことをさします。血圧には、血液が心臓から送り出されるときに収縮期血圧（最高血圧）と血液が心臓に戻るときに拡張期血圧（最低血圧）などがあります。

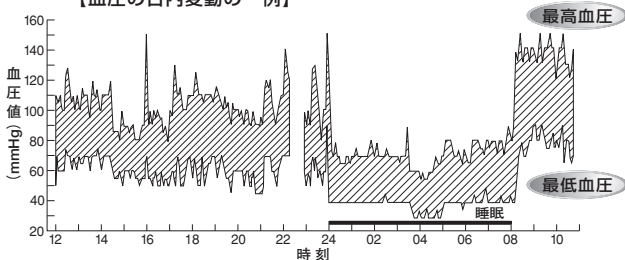


血圧の変動

血圧は、年齢、性別などによって異なります。また、同じ人の血圧でも、体のリズム、姿勢、運動、精神活動、気温などのさまざまな影響を受け、常に変動しています。

健康であっても、1日の間に大きく変動すると言われています。

【血圧の日内変動の一例】



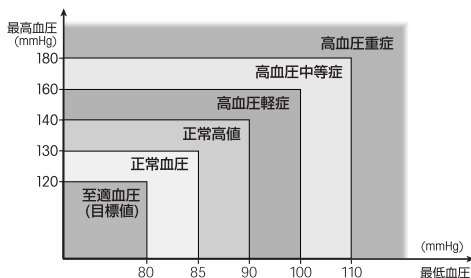
(5分おきに測定した1日の血圧値)

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329-44.

血圧のめやす

世界保健機構（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図のように血圧の分類を決めています。
（病院でイスに座った状態で測定した値に基づく）

※あくまでめやすなので、心配な方は測定結果の自己判断、治療は行わず医師の指導を受けてください。



日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。

出典：厚生労働省 平成14年版『国民栄養の現状』による

	年代	平均値 (mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男 性	15～19	113.9	66.9
	20～29	122.2	74.1
	30～39	124.6	79.4
	40～49	128.8	83.5
	50～59	135.1	84.7
	60～69	140.6	84.2
	70歳以上	143.9	80.6
	全体	132.6	81.0
女 性	15～19	106.9	64.8
	20～29	110.0	67.6
	30～39	112.4	70.7
	40～49	122.5	77.2
	50～59	130.5	80.6
	60～69	135.4	79.8
	70歳以上	142.2	78.3
	全体	125.6	76.1

Q 病院で測ってもらうときと、家庭で測るときで血圧値が違うのはなぜですか？

A 血圧は、運動や温度、精神状態によって大きく変動します。病院などで医師や看護師さんに血圧を測ってもらうと、不安と緊張感から家庭で測るよりも10～20mmHg程高くなることがよくあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

Q 家庭で血圧を測る意味は？

A 家庭で測定する血圧は、より安定した状態で測定できるため、その値については医師も重要視しています。一時的に高い低いとって、一喜一憂することなく、毎日同時刻に血圧を測定して、日々の変化を記録し、かかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。



Q 測るたびに血圧値が違うのはなぜですか？

A 私たちの血圧は、自律神経の働きによって調整されており、血圧値は心臓の動きに合わせて一拍ごとに変化しています。自分の血圧は一定のはずだと考えがちですが、連続して測ったとしても午前と午後、季節や気温によっても血圧値は違ってきます。また、血圧はストレスや感情の起伏といった精神的な影響を受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。このほか、正しい姿勢で測定していない場合や、腕帯を正しく巻いていない場合に、血圧値が変動しやすくなります。(👉 P.10およびP.11~12参照)

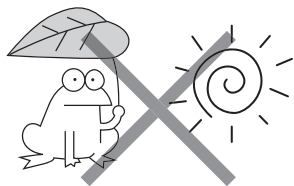


注意

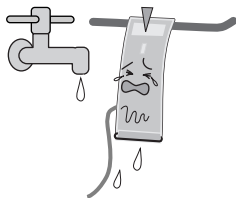
測定結果の自己判断、治療は危険ですので医師の指導にしたがってください。

保管とお手入れ

- 直射日光が当たる場所、高温、高湿の場所、ほこりの多い場所に保管しないでください。故障の原因となります。



- 腕帯は洗濯したり、水に濡らしたりしないでください。故障の原因になります。汚れた場合は、乾いた布で乾拭きしてください。



- 長期間使用しない場合は、乾電池を外してください。乾電池からの液漏れにより、故障することがあります。



- 本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。故障の原因となります。



- 本体をシンナーやベンジンなどで絶対に拭かないでください。本体の材質を傷めるおそれがあります。



- 本体がひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で乾拭きしてください。



- 腕帯のエアホースは無理に曲げたり、引っ張ったりしないでください。空気漏れの原因になります。



- 本体を廃棄するときは、自治体のルールに基づいて正しく処分してください。





- 分解、修理、改造は絶対に行わないでください。故障の原因になります。



修理・点検を依頼する前に

修理・点検に出される前に、次の点を調べてください。

こんなとき	確認するところ	直し方
電源/測定スイッチを押しても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか？	新しい乾電池と交換してください
	乾電池の ⊕ ⊖ の向きが違っていませんか？	乾電池を正しい向きにしてください
圧力が上がらない	エアホースプラグが本体に正しく接続されていますか？	エアホースプラグを正しく接続してください
測定できない	♥マークが点灯しましたか？	腕帯を正しく巻いてください エアホースプラグを正しく接続してください
	腕帯を正しく巻いていますか？	腕帯を正しく巻いてください
	測定中は安静にしていますか？	安静にしてもう一度測定してください
	脈波の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります	
病院より高い(低い)値になる場合	 19ページを参照してください	
血圧値が高い(低い)場合	 10ページおよび11～12ページを参照してください	
その他の現象	乾電池をはずして、新しい乾電池と交換してください	

※血圧計の修理・点検を依頼される場合は、ご自身で勝手にいじらず、血圧計本体と腕帯を一緒にお持ち込みになるか、または送付してください。

それでも正常に測定できないときは

左の表にしたがって調べてみても正常に測定を行えないときは、ただちに使用を中止して、この取扱説明書についている保証規定をお確かめのうえ、お買い上げ店にお持ちくださるか、弊社「お客様相談室」にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、
弊社お客様相談室でお受けいたします。

受付時間：10～17時

月～金（祝祭日、年末年始を除く）



フリーコール

0120-88-6295

通話料金は無料です。



E-mail : support@systems.citizen.co.jp

<http://www.citizen-systems.co.jp>

シチズン・システムズ株式会社

お客様相談室

にお問い合わせください。

製品仕様

販売名	シチズン電子血圧計 CH-425P
測定方法	オシロメトリック法
測定部位	左上腕（右上腕も可）
腕帯	ソフトカフ
適用腕周範囲	約22～32cm
表示	デジタル表示方式、文字高さ：22mm
測定範囲	圧力：0～280mmHg、目量：1mmHg、 脈拍：40～180拍/分
精度	圧力：±4mmHg以内、脈拍：読み取り数値の±5%以内
加圧	ポンプによる自動加圧
加圧設定	加圧設定スイッチにて、加圧値を130、160、200、 250mmHgの中から選択する。
記憶機能	1メモリー（最高血圧値、最低血圧値）×4人（4ID）
減圧	定速排気弁方式
定格及び電源	DC6V _＝ （＝：直流）単3形乾電池(R6P又はLR6)4本
電池使用回数	アルカリ乾電池：約700回 マンガン乾電池：約200回 （1日1回、室温22℃、160mmHg加圧での測定の場合）
使用温湿度	+10℃～+40℃／相対湿度30～85%RH
保存温湿度	-20℃～+60℃／相対湿度95%RH以下
寸法	約150（幅）×55（高さ）×125（奥行）mm
質量	約320g（電池含まず）
電撃保護	内部電源機器 ⚡（⚡：B形装着部）
付属品	腕帯一式、モニター用単3形乾電池4本、 取扱説明書（保証書付）

※ 本製品、及び取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの市区町村の方法に従って処理してください。

※ 本製品はEMC規格IEC60601-1-2:2001に適合しています。

EMC適合

※ 本製品はJIS規格（JIS T1115:2005）に適合しています。

※ 本製品の臨床性能試験は、「医療用具の承認申請に際し留意すべき事項について（平成11年7月9日）」に基づいて実施しております。

※ 本製品は在宅での自己血圧測定に使用するもので、医療機関・公共の場所で使用しないでください。

※ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更することがあります。

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社** 医療機器認証番号:21600BZY00636000
（管理医療機器）

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

- ◇ 誤ったご使用または取扱いによる故障または損傷。
- ◇ 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
- ◇ 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
- ◇ 保証書のご提示がない場合。
- ◇ 保証書にご購入日、ご購入店などの記載の不備がある場合、あるいは語句を書き換えられた場合。
- ◇ ご使用後の外表面のキズ、破損、外装部品、付属品の交換。
- ◇ 製品の改造あるいは不当な修理により発生した故障。

※お買い上げの販売店または弊社にご持参いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。

- 保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。
- 本保証書は日本国内においてのみ有効です。

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

Tel.0120-88-6295

※販売店様へのお願い：保証期間などの記載事項を必ずお確かめください。

保証書 **持込修理**

CITIZEN
Micro HumanTech

このたびは、シチズン電子血圧計をお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。この製品が、取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合は、本保証書を現品に添えてお買い上げの販売店または弊社にご持参くだされば、保証期間内に限り無料で修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

販売名 **シチズン電子血圧計 CH-425P**

お客様

お名前 様 TEL. - -

ご住所 〒

ご購入日 年 月 日

ご購入店 (販売店様:店印を必ずご捺印ください)

保証期間 **ご購入日より1年間**

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12
Tel.0120-88-6295

検査証：本製品は弊社の定められた検査に合格しております。

シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

Tel. 0120-88-6295

※ **CITIZEN** はシチズンホールディングス株式会社の登録商標です。