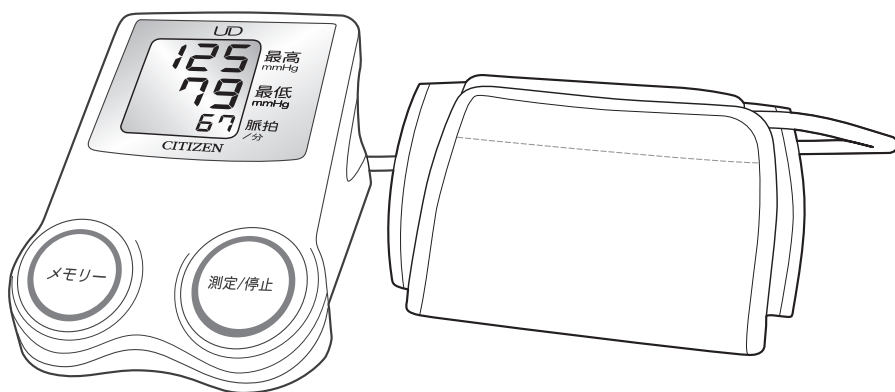


シチズン電子血圧計 CH-461C

CITIZEN
Micro HumanTech

取扱説明書

保証書付



- このたびはシチズン電子血圧計をお買い求めいただきありがとうございました。
- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、安全に正しくお使いください。
- この取扱説明書は保証書を兼ねておりますので、紛失しないよう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

- 3 —— 安全上のお願い
- 4 —— UD ユニバーサルデザイン
- 5 —— 各部のなまえ
- 7 —— 乾電池の入れかた
- 9 —— 測定のしかた
- 14 —— マニュアル加圧
- 14 —— 自動OFF機能
- 15 —— メモリー値の呼び出しかた
- 17 —— 表示マークについて
- 19 —— 保管とお手入れについて
- 21 —— 正しい姿勢で測りましょう
- 23 —— 正しく測定するための基本事項

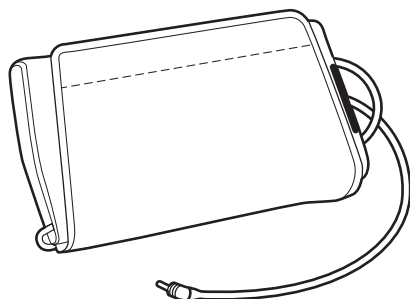
血压豆知識

- 25 —— 血压について
- 28 —— 血压Q&A
- 29 —— 製品仕様
- 30 —— 修理・点検を依頼する前に
- 31 —— 血压記録紙
- 33 —— 保証規定
- 34 —— 保証書

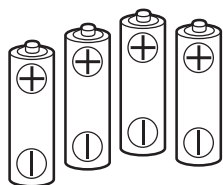
次のものが揃っているかお確かめください



本体



カフ



単3形乾電池 4本



取扱説明書/保証書

安全上のお願い

ご使用になる前に、この「安全上のお願い」をよくお読みになり、正しくお使いください。



警告

- 測定結果の自己判断、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従ってください。
- 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。



注意

- 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。10分以上間隔をあけて測定してください。
- 使用中、カフ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、「測定／停止」スイッチを押し、圧力を下げてください。「測定／停止」スイッチを押しても圧力が下がらない場合には、本体からエアホースプラグを外してください。
- 脈波の弱い方や不整脈の方は測定できない場合があります。



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、「傷害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。

UDユニバーサルデザイン

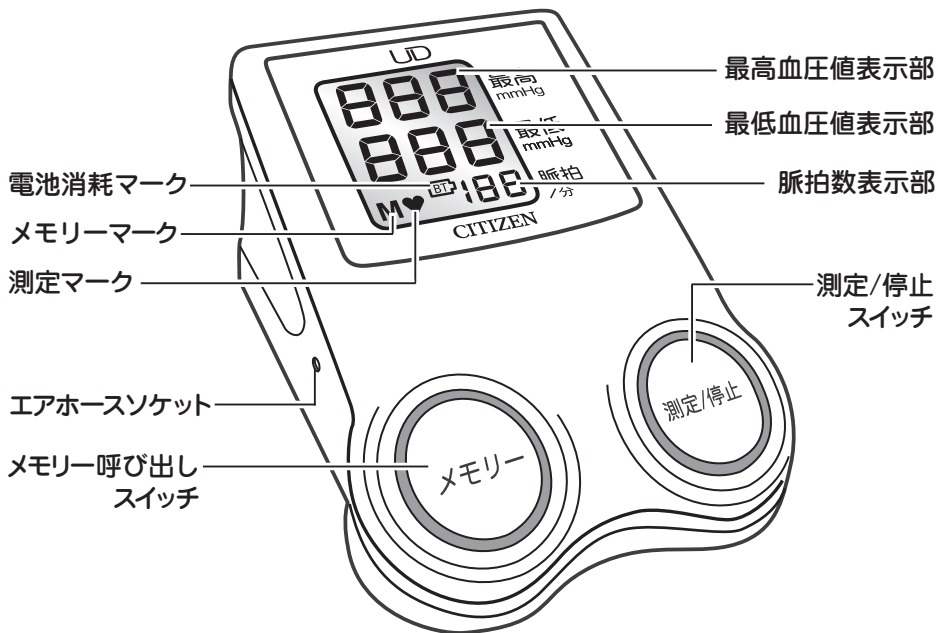
本製品はユニバーサルデザインの思想を取り入れ、より多くのお客様に安全でかつ簡単にご使用いただけるように心がけて設計されています。

ユニバーサルデザインの思想を尊重した本製品は、「あたたかさ」「やさしさ」をイメージしたフォルムやカラーで構成され、「わかりやすさ」「安全性」「使いやすさ」を基本にしています。

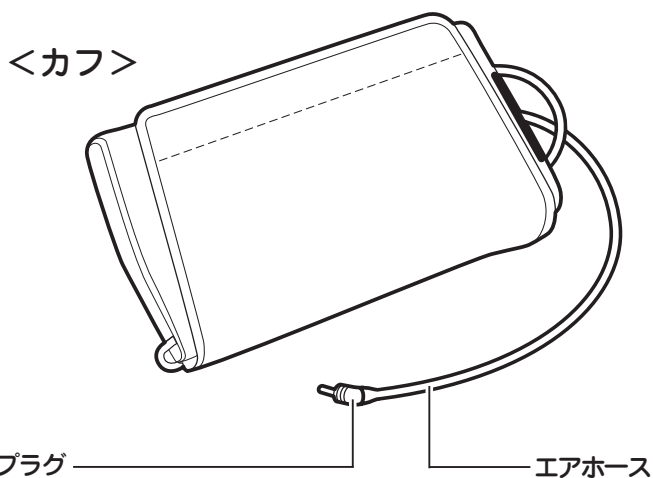
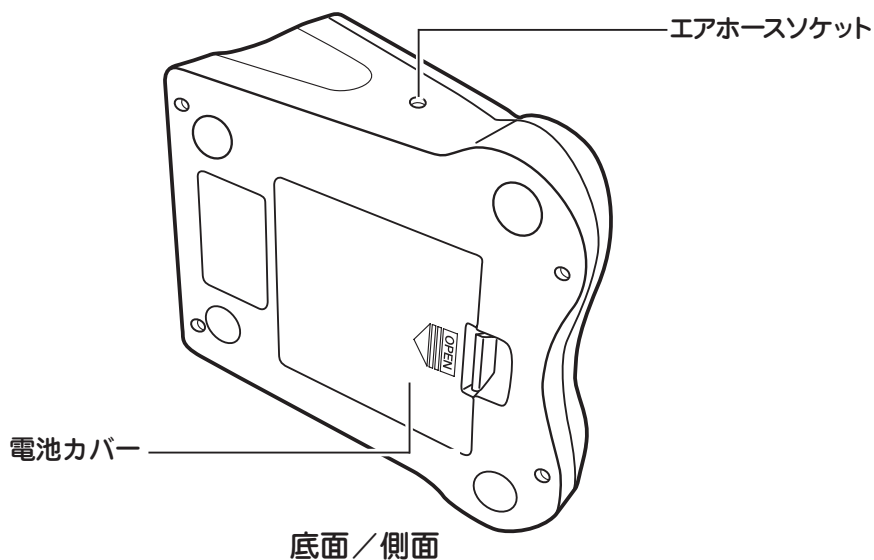


各部のなまえ

<本体>



正面



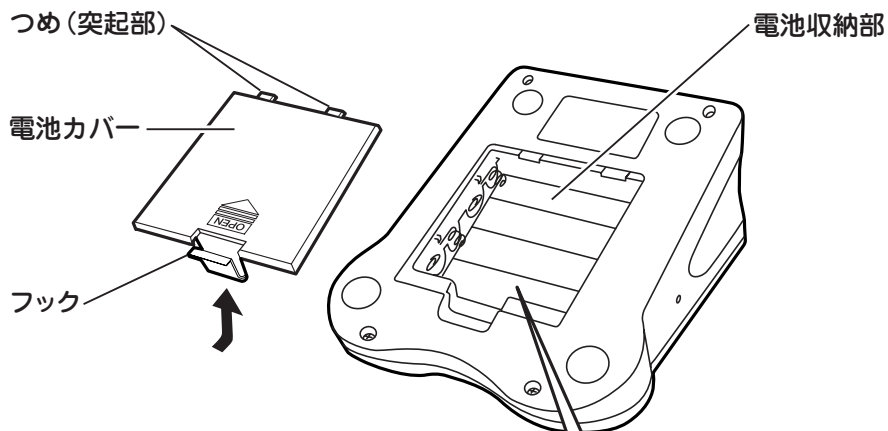
※腕帯は消耗品です。腕帯の寿命は1日4回（朝夕各2回）の測定で、約1年半です。腕帯が汚れたり、破損するなど新しくお求めになる場合は、弊社お客様相談室（フリーコール：0120-88-6295）でお受けします。

乾電池の入れかた

(お使いいただく前に、付属の乾電池を入れてください。)

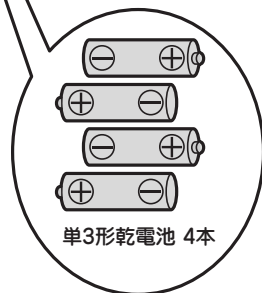
① 電池カバーを開けます

フックを▲方向に押し、手前に引いて電池カバーを開けます。



② 乾電池を入れます

⊕、⊖ に注意して入れてください。

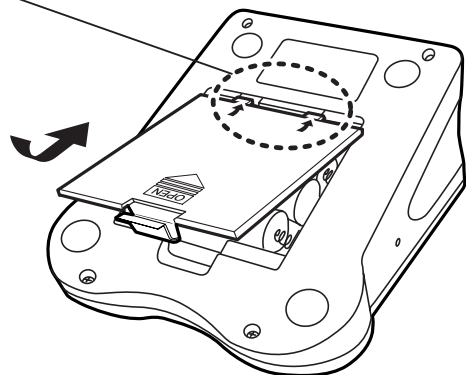


※長期間使用しない場合は、乾電池を取り出しておいてください。

③ 電池カバーを閉めます

つめ(突起部)をくぼみに
合わせる

電池カバーのつめを本体のくぼみに合わせ、フックを▲方向に押しながら閉めます。



乾電池の交換

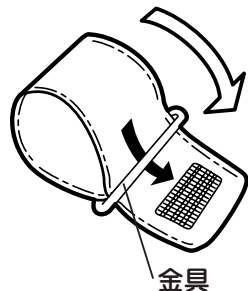
- 表示部に **BT** マークが点灯したり、「測定/停止」スイッチを押しても何も表示されない場合には、乾電池を交換してください。電池交換は⊕、⊖に注意して、必ず4本とも同じ種類の新しい乾電池(単3形乾電池)に交換してください。
- 単3形アルカリ乾電池、単3形マンガン乾電池以外は使用しないでください。
- 使用済みの乾電池は、環境保護のため正しく処分してください。
- 電池交換をすると記憶しているデータは消去されます。電池交換の前にメモをとっておくことをおすすめします。

測定のしかた

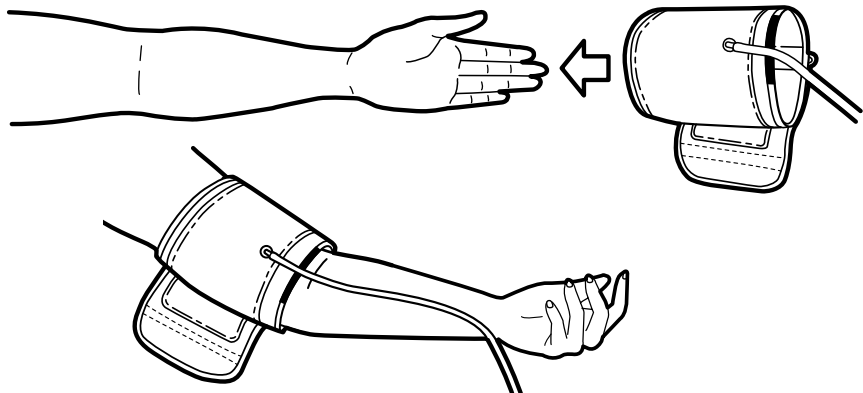
1 カフを左腕に巻きます

1. 図のようにカフの面ファスナーをはがし、広げます。

※ カフが外れた時は、金具に通してください。面ファスナーがついている方が外側になります。

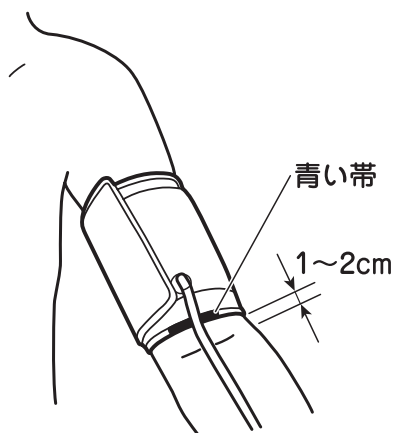


2. エアホースが手のひら側になるように左腕に通します。

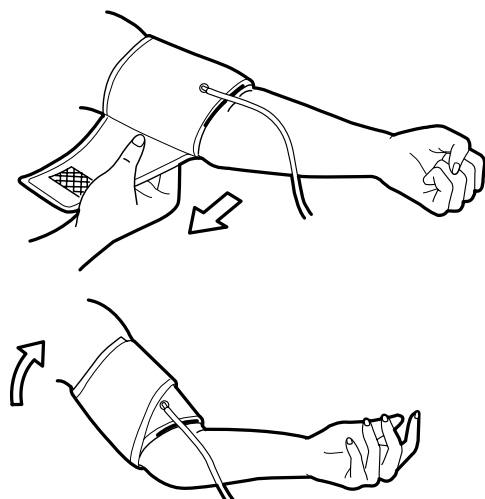


- ※ カフは裸腕、もしくは薄い下着などの上から巻いてください。
- ※ 厚い上着を着ている場合は脱いでからカフを巻いてください。また、衣服などをまくり上げると上腕部が圧迫されて正しく測定することができない場合があります。
- ※ 腕周囲が20cm未満、32cmを越えた方が測定した場合、正しく血圧を測定できない場合があります。

3. カフの青い帯を腕の内側に合わせ、ひじの関節から1~2cmほど上になるようにあてます。



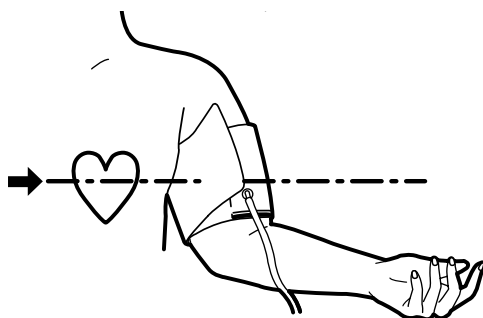
4. カフの端を引き、ぴったりと腕に巻き付け、面ファスナーで固定します。



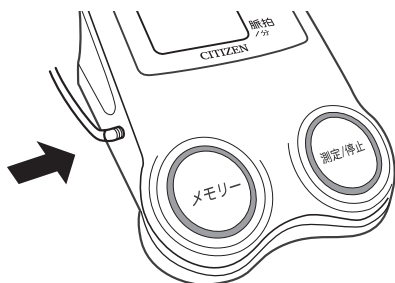
※巻き方が適切でないと、正しく測定できない場合がありますので、巻き付けが緩すぎたり、締め付けすぎたりしないようにしてください。

測定のしかた(続き)

5. カフ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乗せて、手をかるく開いてください。

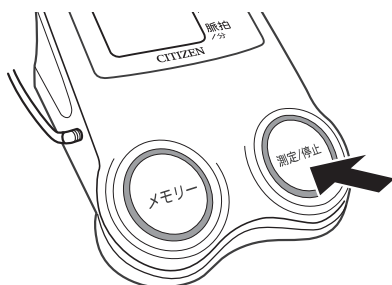


2 エアホースプラグを本体に差し込みます

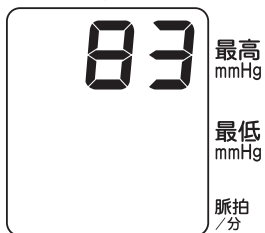
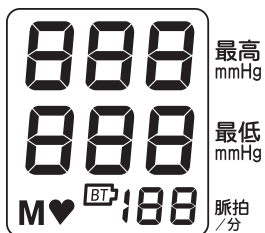


- 図のようにエアホースプラグを本体のエアホースソケットにしっかりと差し込んでください。

3 測定を始めます



- 「測定/停止」スイッチを押してください。



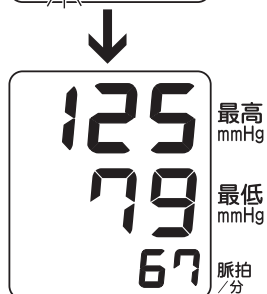
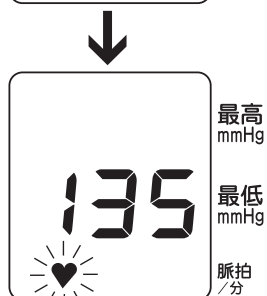
● 全てのセグメントが点灯します。

● ♥マークが点灯します。

● ♥マークが消灯し、測定を始めます。

● 血圧測定に最適な圧力まで自動的に加圧されます。

測定のしかた(続き)

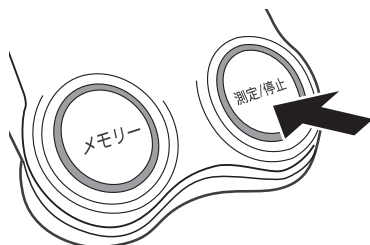


- 加圧が不足していたと判断された場合には再加圧をします。
- 加圧が終わるとしばらくして♥マークが点灯し、血圧測定が自動的に行われます。
- 脈を検出すると♥マークが点灯し、圧力値を表示部下段に表示します。
- 測定が終了すると、カフ内の空気は自動的に排気され、最高血圧値／最低血圧値／脈拍数を表示します。
- 測定結果は、エラーでない限り血圧値と脈拍数共に自動的に記憶されます。
- 7回分のデータを記憶します。
- すでに7回分のデータが記憶されている状態で、新たに測定すると、一番古いデータから自動的に削除されます。

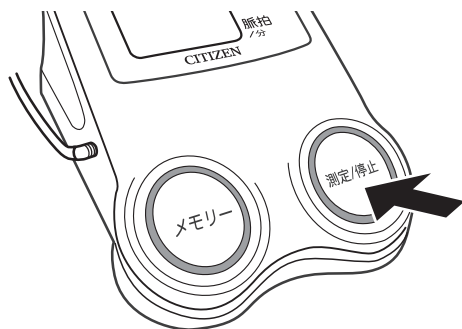
【マニュアル加圧】

- 「測定/停止」スイッチを押し続け、停止したい（最高血圧より約40mmHg高い）加圧値でスイッチを離すと、その圧力で加圧を停止させることができます。

加圧上限値は280mmHgです。



4 測定を終わります



- 「測定/停止」スイッチを押して電源を切ります。

※ 測定を中止したい時は、「測定/停止」スイッチを押してください。

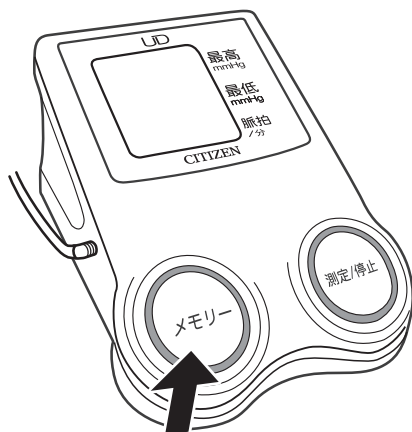
カフ内の空気が排出され、電源が切れます。

自動OFF機能

- 血圧測定後、「測定/停止」スイッチを押すと電源が切れますが、何もしなくても約3分後に自動的に「自動OFF機能」により電源が切れます。

メモリー値の呼び出しかた

- 測定中を除いて、「メモリー」スイッチを押すと、記憶された測定結果を呼び出すことができます。
- 7回分のデータを記憶します。
- 記憶は、一番新しいデータから古いデータ順に番号付けされて保存されていますが、血圧を測定し、新しいデータが追加される毎に番号が変わります。
- 測定結果が記憶されていない状態で「メモリー」スイッチを押しても何も表示されません。



※ データをすべて消したい場合は、乾電池をぬいてください。
記憶しているすべてのデータが消去されます。

メモリー値の呼び出し手順

- ▶ 「メモリー」スイッチを押してください。
- ▶ 右上に平均値を表す記号“A”を表示し、次に保存されている全記憶データの平均値を表示します。



▶ さらに「メモリー」スイッチを押すと、右上にデータ番号を表示後、最新のデータを表示します。





▶ さらに「メモリー」スイッチを押すと、押すたびにひとつ前の古いデータを順次表示します。

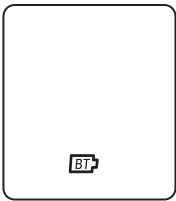
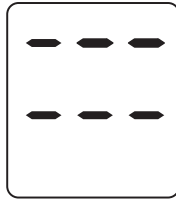
※ メモリー値は、測定順に番号付けされま
す。例えば7回分のデータが記憶されて
いるとき、データ番号1が最新のデータ
となります。

データ番号：1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
↑ ↑
一番新しいデータ 一番古いデータ



表示マークについて

表示マーク	原因	対処方法
	加圧不足です。	体を動かさず、もう一度測定してください。
 	血圧測定が正しく行われませんでした。	カフを巻き直し、静かにしてもう一度測定し直してください。
	圧力が281mmHg以上になっています。	測定中、自動的に圧力が下がらない場合には、すぐに「測定/停止」スイッチを押して電源をお切りください。再度測定するときには、P9またはP11をご覧になって、正しく加圧をし直してください。

	<p>乾電池が消耗しています。</p>	<p>新しい乾電池と交換してください。 交換の際は必ず4本とも新しい乾電池と取り換えてください。</p>
	<p>本体が正常に作動していません。</p>	<p>お買い上げ店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。</p>

保管とお手入れについて

- 直射日光の当たる場所や高温、高湿、ホコリ、塩分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。



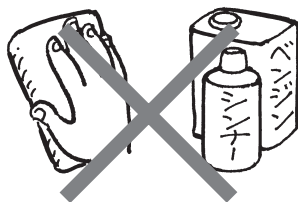
- 長期間使用しない場合は乾電池を外してください。乾電池からの液漏れにより、故障の原因となります。



- 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。



- 本体の汚れがひどい場合は、中性洗剤をしみこませた布で汚れを良く拭き取り、乾いた布で乾拭きしてください。水はかけないでください。故障の原因になります。

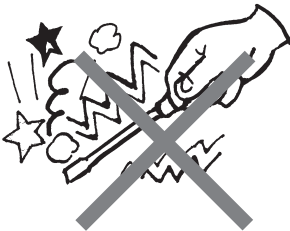




- カフのエアホースは無理に曲げないでください。空気漏れの原因となります。



- カフを洗濯したり、濡らさないでください。



- 修理・改造・分解は絶対に行わないでください。故障の原因となります。

正しい姿勢で測りましょう

◎毎日同じ時刻に、同じ姿勢で測りましょう。

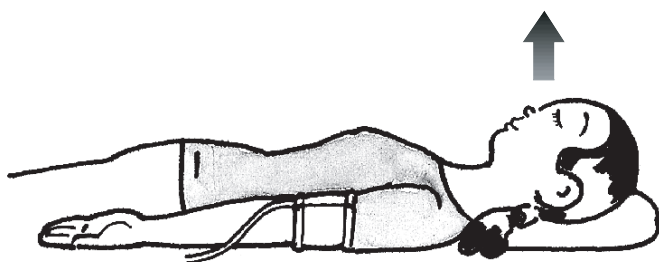


- 1** 楽な姿勢で椅子に腰をかけ、ひじから先がテーブル等につくようにまっすぐ伸ばします。
- 2** カフと心臓の高さを合わせることが大切なポイントです。
- 3** 手のひらを上にしてかるくひらき、指の力を抜きます。
- 4** 測定中は、身体を動かしたり、話をしないようにしてください。

※測定中、カフの位置が心臓の位置よりも高かったり、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。

◎寝て測ることもできます。

- 1 あお向けになり、まっすぐ上をみて寝てください。
- 2 手のひらを上にしてかるくひらき、腕をまっすぐ伸ばします。
- 3 身体と腕、指の力を抜いて、リラックスしてカフを圧迫しないようにしてください。
- 4 測定中は、首や身体を動かしたり、話をしないようにしてください。



◎右腕でも測定できます。

※ ただし、血圧は左右で10mmHg程度の差がでる場合があるとされていますので、毎回同じ側の上腕で測定してください。

正しく測定するための基本事項

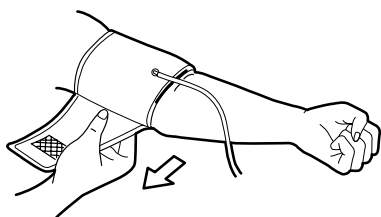
- ♥ 血圧を測る前に5~6回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください。(緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません)



- ♥ 心配ごとやイライラがあるとき、睡眠不足や便秘のとき、また運動や食事の後でも血圧は高くなります。



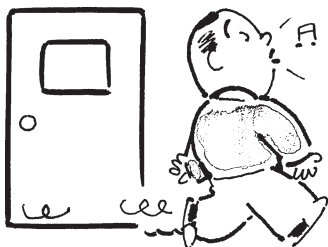
- ♥ カフの装着は、血圧測定の中で最も大切なポイントです。巻きつけが緩かったり、締め付けすぎたりしないようにしてください。(巻きかたについては、P.9を見てください)



- ♥ 入浴や飲酒の後に測定をしないでください。



- ♥ 尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。



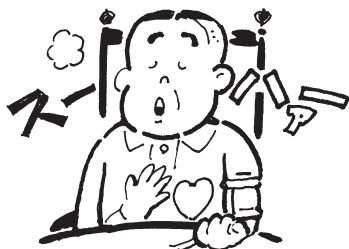
- ♥ 20℃前後の室温で測定してください(寒さは血圧を上昇させます)。



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



- ♥ 楽な姿勢で安静に保って測定してください。カフの中心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。



- ♥ 連続して測定しないでください。腕がうっ血して、正しい値が得られません。



- ♥ 毎日、同じ時間に測定しましょう。

血圧は常に変化するので、一度の測定結果ではなく、長期のデータにこそ意味があります。ですから、毎日根気よく測りましょう。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、毎日同じ時間に測定するのが理想的です。

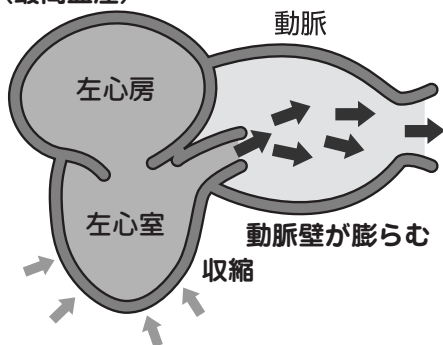


血圧について

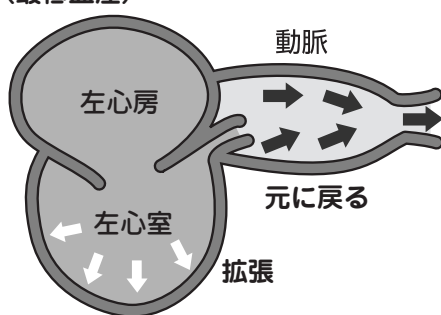
血圧とは・・・

心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓から一定の圧力で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をさします。血圧には、血液が心臓から送りだされる時の収縮期血圧（最高血圧）[下図の左]と血液が心臓に戻るときの拡張期血圧（最低血圧）[下図の右]などがあります。

(最高血圧)



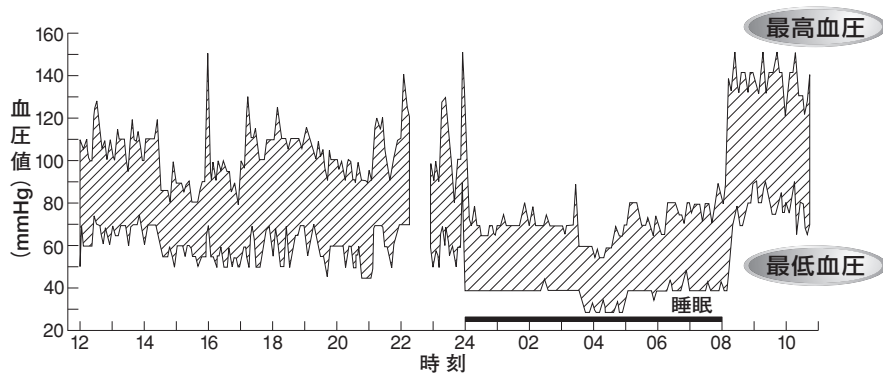
(最低血圧)



血圧はつねに変化しています…

血圧は体のリズム、姿勢、運動、精神活動、ストレス、気温などの影響を受けやすく、健康な方でも1日の間にかなり大きく変動していると言われています。下図に1日の血圧の変動を示します。この図は、日常生活においても血圧が変動していることを示しています。

【血圧の日内変動の一例】



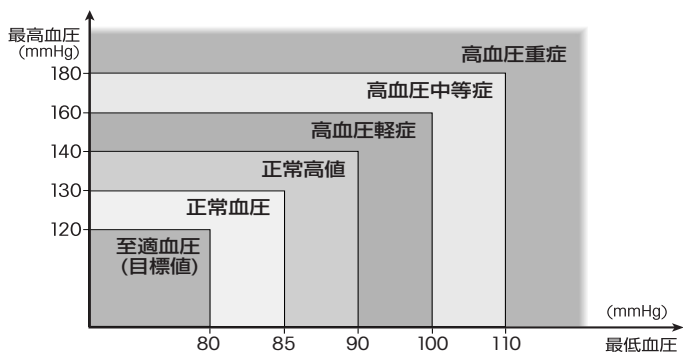
(5分おきに測定した1日の血圧値)

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

血圧について(続き)

●血圧のめやすにしてください。

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)。



●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。(参考にしてください)

出展：厚生労働省『平成18年国民健康・栄養調査報告』による

	年代	平均値(mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男性	15~19歳	113.6	65.5
	20~29歳	119.2	71.9
	30~39歳	123.3	79.2
	40~49歳	128.0	82.8
	50~59歳	136.1	85.4
	60~69歳	138.1	82.3
	70歳以上	138.3	78.9
	全体	131.4	80.2
女性	15~19歳	106.1	64.1
	20~29歳	109.4	67.9
	30~39歳	111.2	70.9
	40~49歳	120.5	76.5
	50~59歳	128.7	79.9
	60~69歳	134.8	80.2
	70歳以上	138.2	77.7
	全体	124.4	75.9

注) 降圧剤服用者、妊婦を除く。

血圧 Q & A

Q

病院で測ってもらう血圧値と家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

A

血圧は、特に精神的な影響を受けやすいため、病院で医師や看護師に測ってもらうと、不安と緊張感から血圧値はどうしても高くなりがちです。(最高血圧は25～30mmHg、人によっては50mmHgも違う場合があります)。一方家庭ではリラックスできるため、本来の血圧値に近い安定した値が得られます。

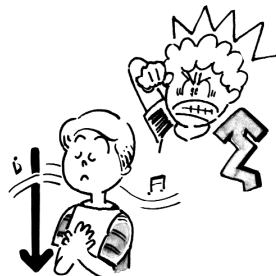


Q

測るたびに血圧値が違いますがなぜですか？

A

血圧の調整は、自律神経の働きによって行なわれており、その値は、心臓の動きに合わせて一拍ごとに変化していきます。自分の血圧は一定のはずと考えがちですが、連続して測っても、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。



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あって、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。



製品仕様

販売名	シチズン 電子血圧計 CH-461C	
測定方式	オシロメトリック法	
測定部位	左上腕（右上腕も可）	
カフ	ソフトカフ	
適用腕周範囲	約20～32cm	
測定範囲	圧力	0～280mmHg
脈拍	40～180拍/分	
精度	圧力	±3mmHg
	脈拍	±5%
表示	デジタル液晶表示	
スイッチ	2個（測定/停止、メモリー）	
加圧	内蔵ポンプによる自動加圧	
減圧	電子制御弁による速度制御減圧	
排気	電子制御弁による急速排気	
定格及び電源	DC6V 三（三：直流）単3形乾電池 4本	
消費電力	3W（加圧時）	
電池寿命	アルカリ乾電池	700回
	マンガン乾電池	200回
170mmHg加圧、1日1回測定、室温22℃		
自動OFF機能	約3分後に電源OFF	
記憶機能	7回分の測定データ（血圧値、脈拍数）	
外形寸法	約112（幅）×76（高さ）×145（奥行）mm	
質量	本体：約340g（電池含まず） カフ：約140g	
使用環境	温度	10～40℃
	湿度	30～85%RH
保存環境	温度	-20～60℃
	湿度	95%RH以下
電撃保護	内部電源機器 人（人：B形装着部）	

※本製品、及び取り出した古い乾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 T 1115：2005）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す。医療機関・公共の場所でご使用なさらないでください。

※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 219ADBZX00068000
(管理医療機器)

修理・点検を依頼する前に

◆修理・点検に出される前に、次の点を確認してください。

こんなとき	確認するところ	対処方法
「測定/停止」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	P.7を見て、新しい乾電池と交換してください
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていますか	P.7を見て、乾電池の向きを正しく入れてください
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	P.11を見て、正しく接続してください
測定できない	カフは正しく巻かれていますか	P.9を見て、カフを正しく巻いてください
	測定中は安静にしていたですか	静か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	
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、血圧計本体とカフを一緒にしてお送りください。

◆ お買い上げ店にお持ちくださるか
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。

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）



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

血圧記録紙

年 月

氏名

年齢

歳

男 / 女

日付(月/日)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定時刻																
血 圧 値 (mmHg)	250															
	200															
	150															
	100															
50																
脈拍数(拍/分)																
薬の名前 または 身体状況																

記入例

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

6/3	6/4	6/5
9:30 AM	10:00 AM	9:45 AM
<p>A line graph with three data points connected by lines. The first point is at 15.0, the second at 16.0, and the third at 14.0.</p>		
68	70	69
	カゼ薬 3回	カゼ薬 1回

※コピーをとってお使いになると便利です。

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有償修理になります。

- ① 誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。
 - ② 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。
 - ③ 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。
 - ④ 保証書のご提示がない場合。
 - ⑤ 保証書にご購入日、ご購入店などの記載に不備がある場合あるいは字句を書き換えられた場合。
 - ⑥ ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品（腕帯など）の消耗品の交換。
 - ⑦ 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

▶ 販売店様へお願い：ご購入日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上げの販売店または当社にご持参くだされば、保証期間内に限り無料にて修理・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-461C		
お客様 お名前	様	TEL.	- -
ご住所	〒		
※ご購入日	年	月	日
※ご購入店			
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。

販売店様へお願い：※印欄は必ず記入してお渡しく下さい。

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