

取扱説明書

保証書付

シチズン電子血圧計 CH-483C



《液晶部ディスプレイはイメージです》

- 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。
- いつでも見られるようにお手元において使用してください。
- この取扱説明書は保証書を兼ねていますので、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

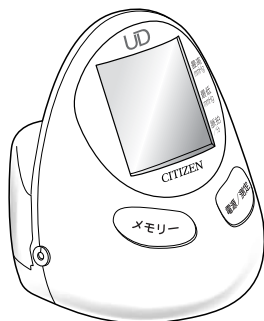
もくじ

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

血圧豆知識

- 19—血圧について
- 21—血圧Q&A
- 22—製品仕様
- 23—血圧記録紙
- 25—修理・点検を依頼する前に
- 26—保証規定・保証書

次のものが揃っているか確かめてください。



血圧計 本体



腕帯



単3形乾電池 4本
(モニター用の乾電池
は腕帯の中に入れて
います)



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。



- 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。



- 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。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、圧力を下げてください。「電源／測定スイッチ」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。
- 血管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。



警告

この表示の欄は、「死亡または重症などを負う可能性が想定される」内容です。



注意

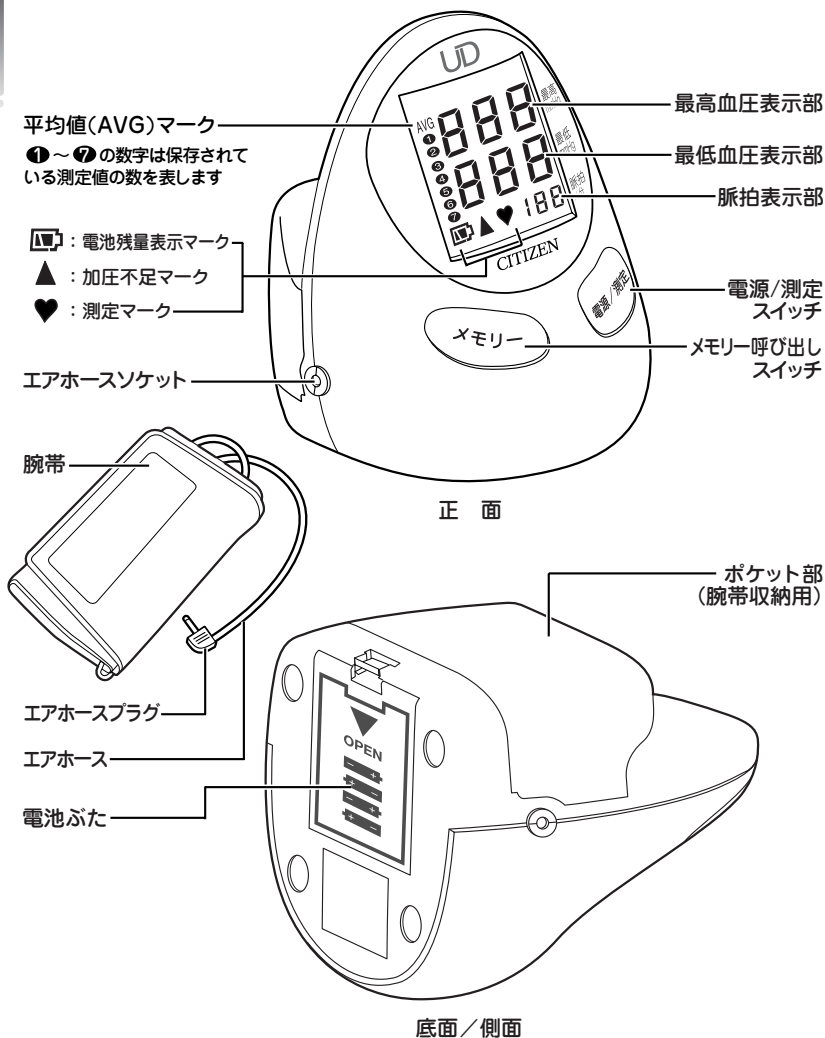
この表示の欄は、「重症を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

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ました。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」の身体的な部分に関わる機能を基本にしています。



各部のなまえ



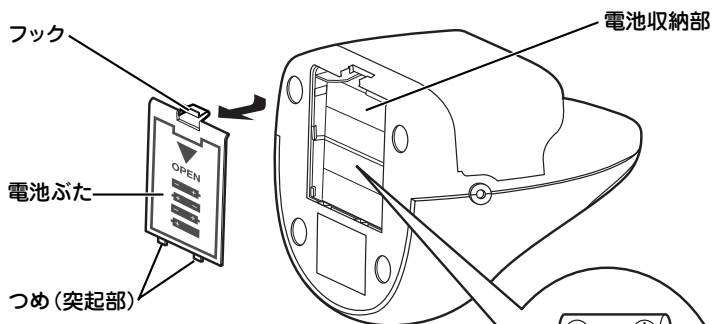
※腕帯は消耗品です。腕帯が汚れたり、破損するなど新しくお求めになる場合は、弊社お客様相談室（フリーコール：0120-88-6295）でお受けします。

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 電池ぶたを開けます

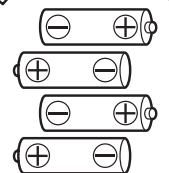
フックを下に押し、手前に引いて電池ぶたを開けます。



② 電池を入れます

⊕、⊖ に注意して入れてください。

(電池ぶたの図を参考にしてください。)

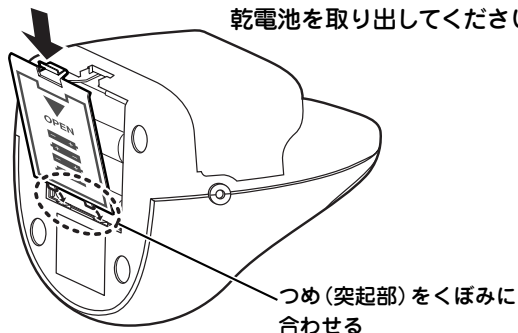


単3アルカリ乾電池 4本


③ 電池ぶたを閉めます

※長期間使用しない場合は、
乾電池を取り出してください。




電池ぶたのつめを
本体のくぼみに合
わせ、フックを下
に押しながら閉め
ます。



乾電池の交換

- 表示部の電池残量マークが  マークに変わったり、「電源／測定スイッチ」を押しても何も表示されない場合には、電池を交換してください。電池交換は ⊕、⊖ に注意して、必ず4本同時に新しい電池（単3アルカリ乾電池）と交換してください。
- 単3アルカリ乾電池以外は使用しないでください。
- 使用済みの電池は、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。

電池残量表示について

	電池が消耗しています。取り換えてください。
	残量が少なくなっています。（目安表示です）
	残量は十分あります。

電池によっては  の表示が出ない場合があります。

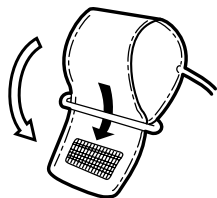
測定のしかた

わんたい

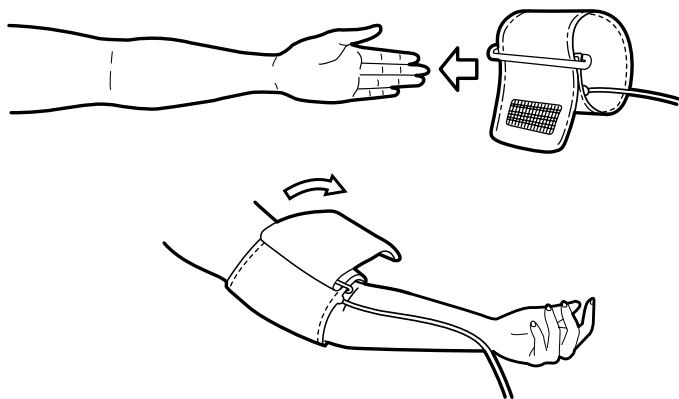
1 腕帯を巻きます

1. 図のように腕帯の面ファスナーをはがし、広げます。

※ 腕帯が外れた時は、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。

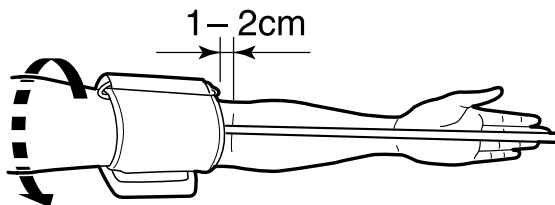


2. エアホースが手のひら側になるように左手に通します。



- ※ 腕帯は裸腕、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。

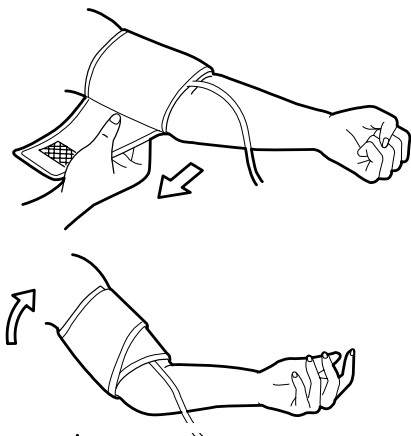
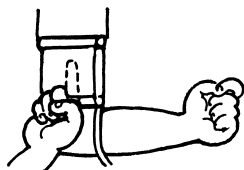
- 3.** エアホースを腕の中心にして、エアホースの出口部分がひじの関節から1~2cmほど上になるようにあてます。



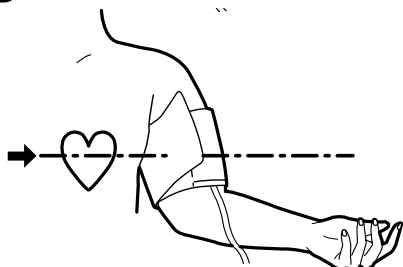
- 4.** 腕帯の端を引き、腕に巻き付け、面ファスナーで固定します。

※ 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。

※ 腕帯は締めつけた後、下図のように指が一本入る程度が適当です。



- 4.** 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乗せて、手をかるく開いてください。



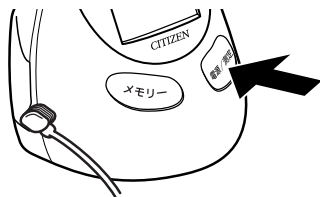
測定のしかた(続き)

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。

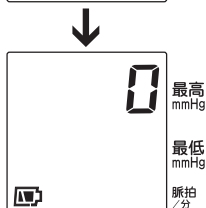
3 測定を始めます



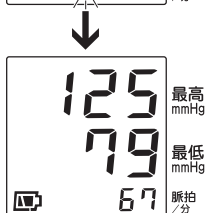
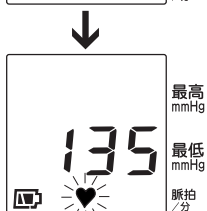
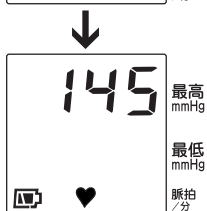
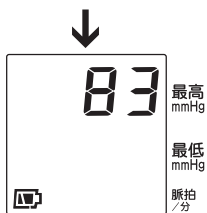
- 「電源/測定スイッチ」を押してください。



- ♥マークが点灯しブザーが1秒間鳴ります。



- ピピピとブザーが3回鳴り、♥マークが消灯し、ポンプが駆動し始めます。



- 血圧測定に最適な圧力まで自動的に加圧されます。
- 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。

【マニュアル加圧】

- 「電源／測定スイッチ」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♥マークが点滅し、圧力値を表示部下段に表示します。
- 測定が終了すると、ブザーが鳴り腕帯の空気は自動的に排気され、最高血圧／最低血圧／脈拍を表示します。
- 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。
- 記憶されるデータは7回分で、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。

測定のしかた(続き)

4 測定を終わります



- 「電源/測定スイッチ」を押して電源を切ります。

※ 測定を中止したい時は、「電源/測定スイッチ」を押してください。
腕帯内の空気が排出され電源が切れます。

5 腕帯をポケットに収納します

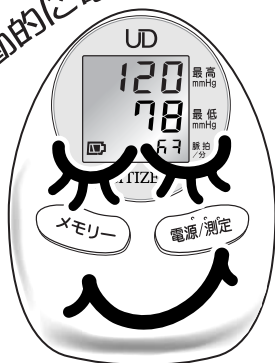


- エアホースプラグを本体に差し込んだまま、腕帯にエアホースをかけるくまきつけポケットに収納します。

自動OFF機能

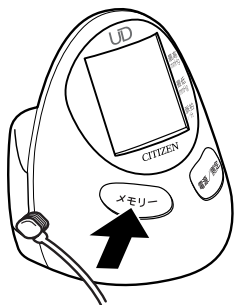
- 血圧測定後、「電源／測定スイッチ」を押すと電源が切れますが、何もしなくても約3分後に自動的に電源が切れるようになる「自動OFF機能」が付いています。

3分間何もしないと
自動的に電源が切れます



メモリー値の呼び出しかた

- 測定中を除いて、「メモリー呼び出しスイッチ」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。
- 記憶されるデータは7回分です。
- 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。
- 測定結果が保存されていない状態で「メモリー呼び出しスイッチ」を押しても何も表示されません。



メモリー値の呼び出し手順

▶ 「メモリー呼び出しスイッチ」を押してください。

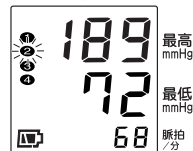
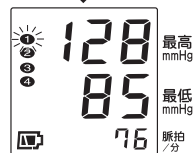
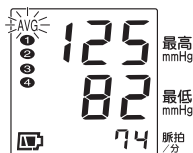
▶ まず **AVG** が点滅し、それまでの測定結果の平均値が表示されます。

▶ 平均値マーク **AVG** の下に続く **①**～**⑦** マークは、それまでの測定結果がいくつ保存されているかを示します。

▶ さらに「メモリー呼び出しスイッチ」を押すと、**①** が点滅し、前回値が表示されます。



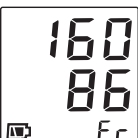

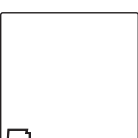
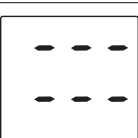
▶ さらに「メモリー呼び出しスイッチ」を押すと、押す毎に、古いデータを順次表示します。

▶ **①**～**⑦** マークで何回前の測定結果であるかを確認することができます。



※ メモリーを消したい場合は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。

表示マークについて

表示マーク	表示の意味	直し方
	加圧が不足です。	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。	腕帯を巻き直し、静かにしてもう一度測定し直してください。
	脈拍測定が正しく行われませんでした。 注) 脈拍が40未満/181以上の場合、Erを表示します。	
	手動加圧時に、「電源/測定」スイッチを押し続けて280mmHg以上まで加圧しています。	
	乾電池が消耗しています。	新しい乾電池と交換してください。 交換の際は必ず4本とも新しくしてください。
	本体が正常に作動していません。	お買い上げ店、または弊社消費者センターへお問い合わせください。

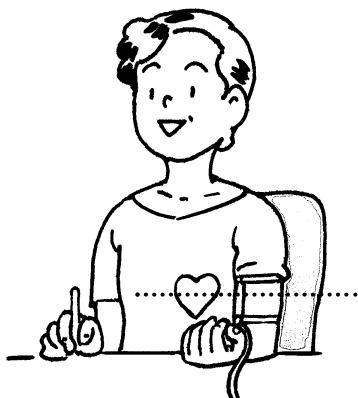
保管とお手入れについて

- 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。
- 長時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。
- 本体がひどく汚れた場合は、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。
- 腕帯のエアークラ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。
- 腕帯は洗濯したり、濡らさないでください。
- 修理・改造・分解は絶対行わないでください。故障の原因になります。
- 可燃性雰囲気内で使用しないでください。故障の原因になります。



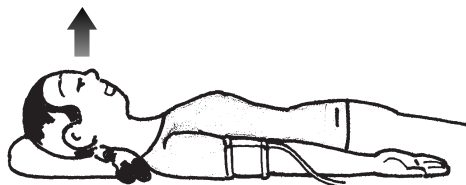
正しい姿勢で測りましょう

◎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 腕帯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手のひらをかろくひらき、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。

◎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手のひらをかろくひらき、腕をまっすぐ伸ばします。
- 3 身体と腕、指の力を抜いて、リラックスして腕帯を圧ばく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。

※上図のように右腕でも測定
することができます。
測定は同じ腕で、同じ姿勢で
測ることが最も重要です。

正しく測定するための基本事項

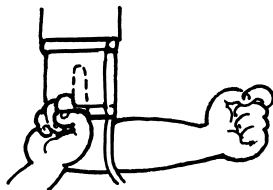
- ♥ 血圧を測る前に5～6回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください。(緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません)



- ♥ 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。



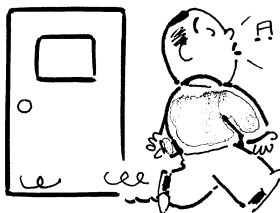
- ♥ 腕帯の装着は、血圧測定の中で最も大切なポイントです。上腕と腕帯の間に指一本が入る程度の強さで巻いてください。(巻きかたについては、P.7を見てください)



- ♥ 入浴や飲酒の後で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。



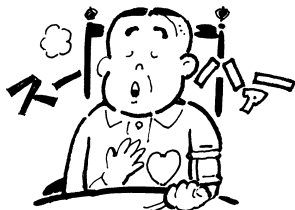
- ♥ 20℃前後の室温で測定してください(寒さは血圧を上昇させます)。



- ♥ コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください。(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。腕帯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。



- ♥ 連続して長時間測定を行わないでください。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。

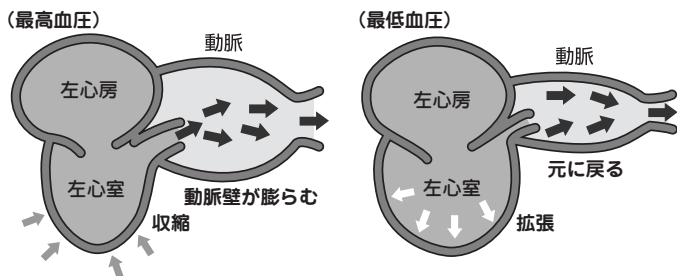
血圧は常に変化するので、一度の測定結果ではなく、長期のデータにこそ意味があるのです。ですから、毎日根気よく測りましょう。お薬(降圧剤等)を服用した時間も考慮して1日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時間に測定するのが理想的です。



血圧について

血圧とは・・・

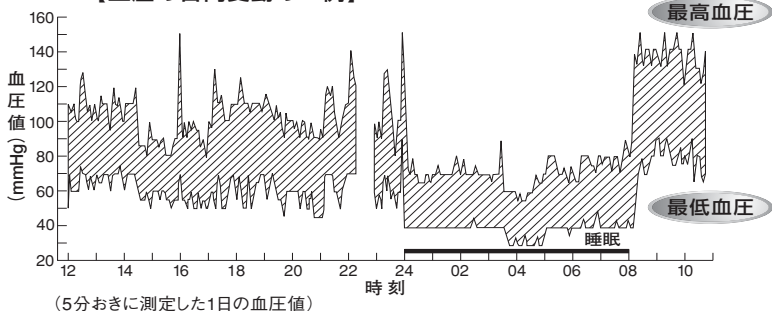
心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓から一定の圧力で動脈内に吐出されています。この圧力を動脈圧と言い、一般に血圧とはこの動脈圧をさします。血圧には、血液が心臓から送りだされる時の収縮期血圧（最高血圧）[下図の左]と血液が心臓に戻るときの拡張期血圧（最低血圧）[下図の右]などがあります。



血圧はつねに変化しています・・・

血圧は年齢、性別などによって違いますが、その他に同じ人でも1日の体のリズム、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日の間にかかなり大きく変動していると言われております。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ます。

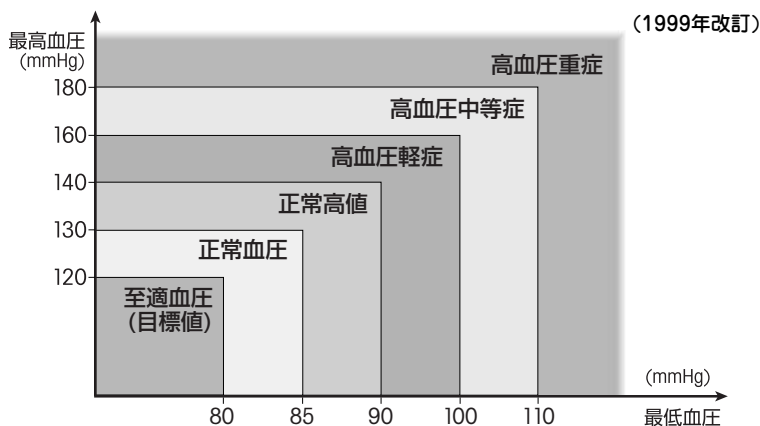
【血圧の日内変動の一例】



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

●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とその割合を示します。(参考にしてください)

出展：厚生省 平成11年版「国民栄養の現状」による

	年代	最高血圧の平均値	最低血圧の平均値	正常血圧の割合(%)	高血圧の割合(%)
		(mmHg)	(mmHg)	139mmHg以下	140mmHg以上
男 性	15~19	119.5	68.2	92.8	7.2
	20~29	125.4	75.5	83.9	16.1
	30~39	127.5	80.1	92.9	7.1
	40~49	133.3	84.8	75.6	24.4
	50~59	139.7	86.4	43.0	57.0
	60~69	146.2	85.6	33.1	66.9
	70歳以上	146.4	81.2	32.6	67.4
	全体	135.6	81.7	56.1	43.9
女 性	15~19	115.5	66.4	98.5	1.5
	20~29	112.4	69.2	98.7	1.3
	30~39	116.8	72.5	93.0	7.0
	40~49	127.4	78.8	76.3	23.7
	50~59	137.2	83.2	52.1	47.9
	60~69	142.2	83.4	41.2	58.8
	70歳以上	146.7	80.4	30.7	69.3
	全体	130.0	77.9	66.3	33.7

血圧 Q & A

Q
&A

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？

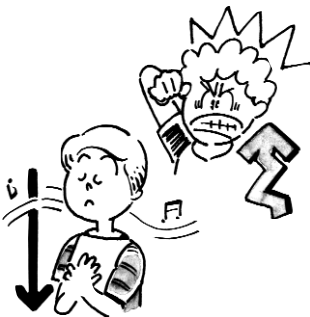
血圧は、特に精神的な影響を受けやすいため、病院で医師や看護婦さんに測ってもらくと、不安と緊張感から血圧値はどうしても高くなりがちです。(最高血圧は25~30mmHg、人によっては50mmHgも違う場合があります)。一方家庭ではリラックスできるため、自分本来の血圧値に近い安定した値が得られます。



Q
&A

測るたびに血圧値が違いますがなぜですか？

私達の血圧の調整は、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
&A

家庭で血圧を計る意味は？

私達が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-483C	
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）	
腕帯	ソフトカフ	
適用腕周範囲	約22~32cm	
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 文字高さ：17mm	
スイッチ	2ヶ（電源/測定、メモリー呼び出し）	
加圧	ポンプによる自動加圧	
減圧	電子制御弁による定速減圧	
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形アルカリ乾電池 4本	
消費電力	4W（加圧時）	
電池寿命	アルカリ乾電池	700回 170mmHg加圧、1日1回測定、室温22℃
自動OFF機能	約3分	
記憶機能	7回分の血圧値及び脈拍データ	
寸法	約129（幅）×152（高さ）×121（奥行）mm	
質量	本体：約400g（電池含まず） 腕帯：約150g	
使用環境	温度	10~40℃
	湿度	30~85%RH
保存環境	温度	-20~60℃
	湿度	95%以下
電撃保護	内部電源機器 ⚡（⚡：B形装着部）	

※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 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、医療機関・公共の場所でご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。

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																

修理・点検を依頼する前に

◆修理・点検を出される前に、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/測定スイッチを入れても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	P.5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.5を見て、乾電池の向きを正しく入れます
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.9を見て、正しく接続します
測定できない	“♥”マークが点灯しない	P.7を見て、腕帯を正しく巻きます P.9を見て、エアホースプラグをしっかりと接続します
	腕帯を正しく巻いていますか	P.7を見て、腕帯を正しく巻きます
	測定中は安静にしていたか	静かにしてもう一度測定してください
	“▲”マークが点灯した	うごかないで、もう一度測定してください
その他の現象	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	
	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、血圧計本体と腕帯を一緒にしてください。

◆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

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。

- ① 誤ったご使用または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の不備の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に際しての諸費用は、お客様にご負担願います。

- 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：保証期限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きた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-483C		
お客様お名前	様	TEL.	- -
ご住所	〒		
ご購入日	年	月	日
ご購入店	(ご購入店名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