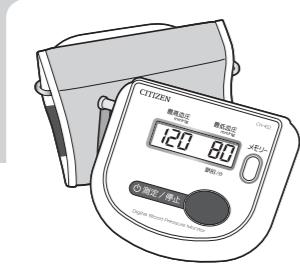


取扱説明書

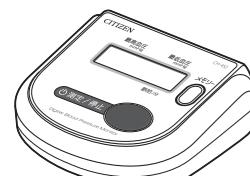
シチズン上腕式血圧計
CH-452

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

1. 本体付属品

以下の物がそろっているかご確認ください。

● 本体



- カフ(腕帶) 型式: SCN-003
- 単3形乾電池 ×4本 (モニター用)

- 取扱説明書/保証書
- 医療機器添付文書

2. 安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みください。
△ 警告 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合

△ 注意 人が傷害を負ったり、物的損害*の発生する可能性が想定される場合

*物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかる拡大損害を示します。

! 強制 必ず実行していただく「強制」内容です。

! 禁止 してはいけない「禁止」内容です。

△ 警告

測定結果の自己判断、および治療は危険です。
必ず医師の指導に従ってください。
→ 自己判断は、病気の悪化につながるおそれがあります。心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方、ペースメーカーをご使用の方や乳腺切除した方は、医師の指導に従ってください。
→ 体調不良をおこすおそれがあります。電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。
→ けがなどの原因になります。この血圧計のエアホースソケットやカフのエアホースプラグの形状は、国際規格で規定されているものとは異なるため、他の医療機器や器具と誤接続が発生する可能性があります。血圧計の近くで他の医療機器や器具を使用する場合、誤接続を防ぐ対策を講じてください。
→ 誤接続状態で使用すると、事故やけがのおそれがあります。分解・修理・改造をしないでください。
→ 事故やけがのおそれや、本体が故障する原因になります。

△ 注意

お客様や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。
→ 事故やけがの原因になります。長時間連続して測定しないでください。
→ うっ血、はれなどの原因になります。血圧測定以外に使用しないでください。
→ 事故やけがの原因になります。血圧測定中に血圧計の近くで、携帯電話などを使用しないでください。
→ 誤作動をおこすおそれがあります。

古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

電池の+(-)の向きを間違えないようにしてください。
→ 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。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。
→ 故障の原因になります。

3. 測定時の注意点

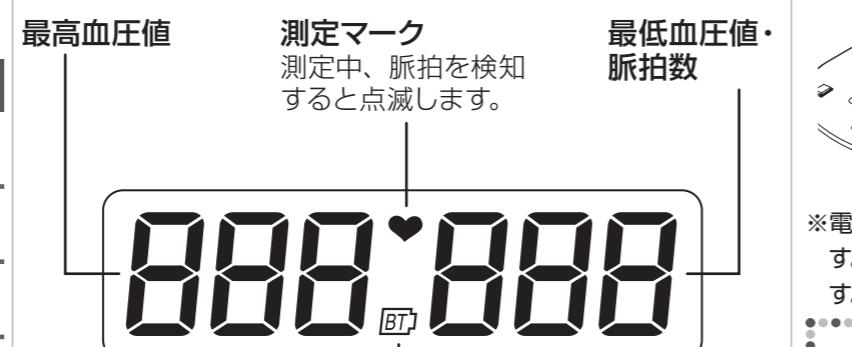
- 測定前に5~6回深呼吸をし、リラックスして測定してください。(緊張時や、精神状態が不安定なときは、血圧が安定しません。)
- 睡眠不足や便秘のとき、または運動や食事の後でも血圧は高くなります。
- 飲酒の後や入浴直後には測定をおこなわないでください。
- 尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。
- 20℃前後の室温で測定してください。寒さは血圧を上昇させます。
- コーヒーや紅茶などを飲んだり喫煙した直後は、正しい値が得られません。
- 連続して測定をおこなわないでください。上腕がうつ血して正しい値が得られません。必ず間隔(1分以上)をあけてから測定してください。
- 正しい姿勢で安静にして測定してください。カフを心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしないでください。正しい姿勢が難しい場合はいつも同じ姿勢で測定してください。
- エアホースを折り曲げた状態で使用しないでください。
- 血圧は長期のデータを見ることが大切です。お薬(血圧を下げる薬など)を服用した時間も考慮して、一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。
- 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。

4. 各部のなまえと機能

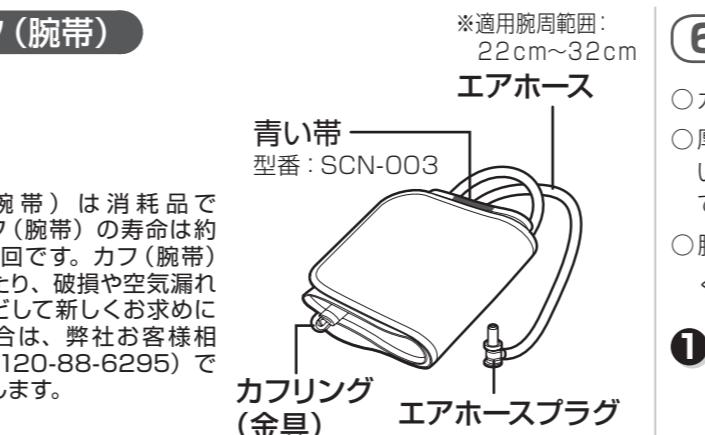
本体



表示部

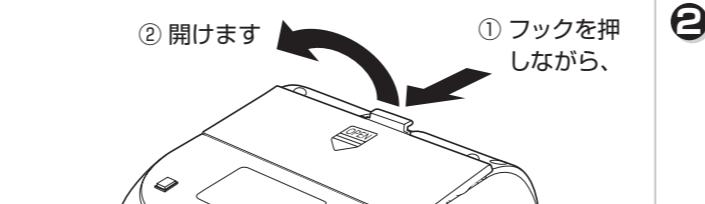
電池消耗マーク
電池が消耗したときに表示されます。

カフ(腕帶)

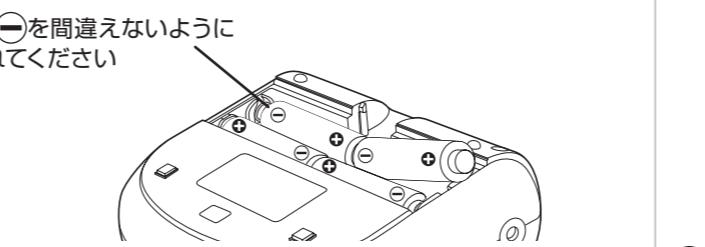


5. 電池を入れましょう

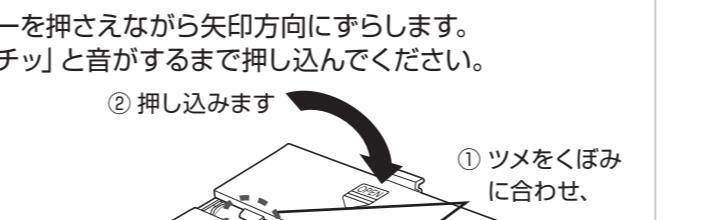
① 電池カバーを外します



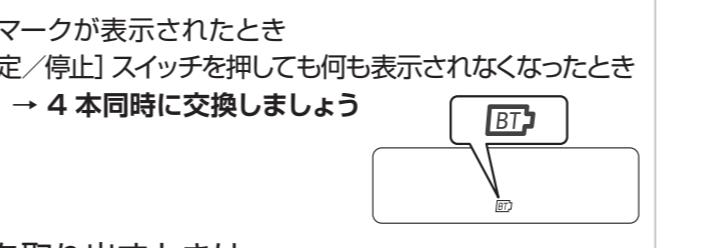
② 電池を入れます



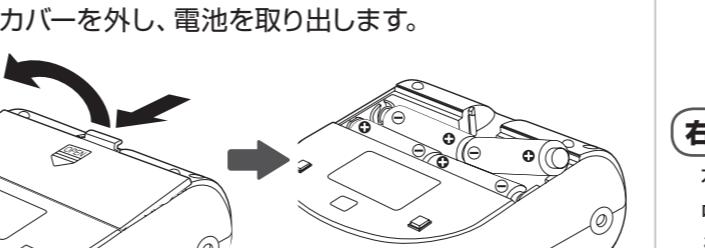
③ 電池カバーを閉めます



■こんなときは電池を交換しましょう



■電池を取り出すときは・・・



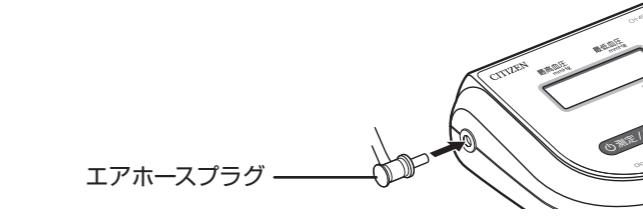
※電池を取り出すと、記憶されているすべての測定結果が消去されます。電池交換の前に、測定結果をメモしておくことをおすすめします。

- 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。
- アルカリ電池とマンガン電池を混ぜて使用しないでください。
- アルカリ電池、マンガン電池以外は使用しないでください。
- 充電式の乾電池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もとづいて正しく処分してください。

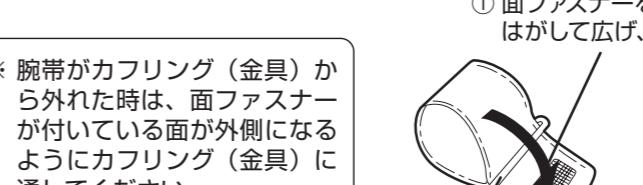
6. カフ(腕帶)を巻きましょう

- カフ(腕帶)は素肌、もしくは薄い下着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(腕帶)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できない場合があります。
- 腕周囲が22cm未満の方、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。

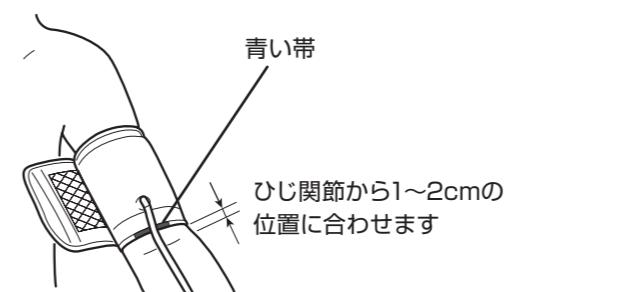
① エアホースプラグを本体に差し込みます



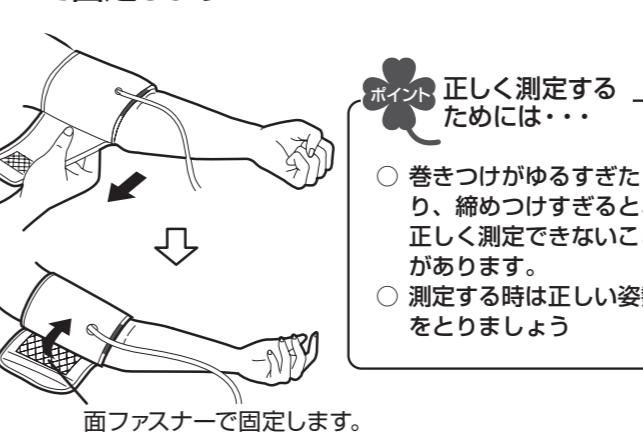
② カフ(腕帶)を左腕に通します



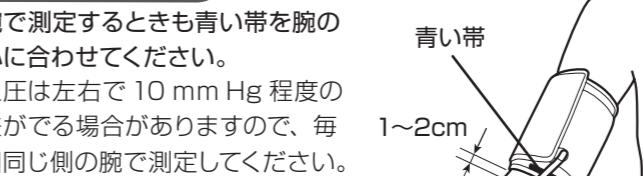
③ カフ(腕帶)の青い帯を腕の中心に合わせます



④ カフ(腕帶)を腕にぴったり巻きつけ、面ファスナーで固定します

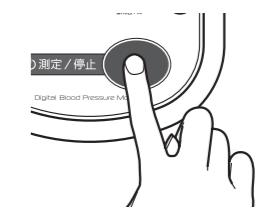


右腕でも測定できます



7. 測定しましょう

① [測定/停止]スイッチを押します



888 888

全点灯表示時の BT マークは、電池交換のお知らせではありません。

165

155 135

- 最適な圧力まで自動的に加圧されます。
- 脈拍を感知すると測定マーク ♥ が点滅します。

※測定を止めるときは、[測定/停止]スイッチを押してください。[測定/停止]スイッチを押しても空気が抜けない場合は、本体からエアホースプラグを抜き、腕からカフ(腕帶)を外してください。

[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。

② 測定結果が表示されます

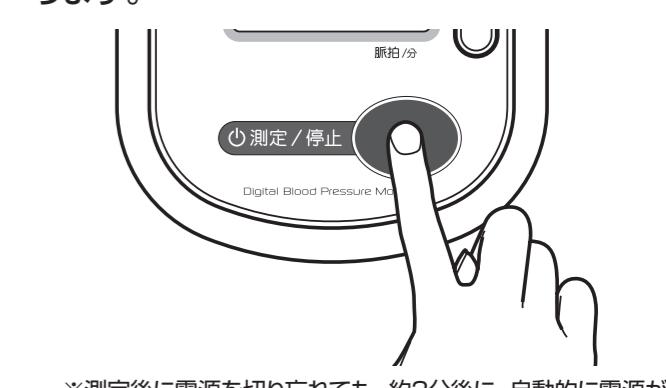


※最高/最低血圧値(2秒間)と脈拍数(1秒間)が交互に表示されます。



測定結果は自動的に記録されます。

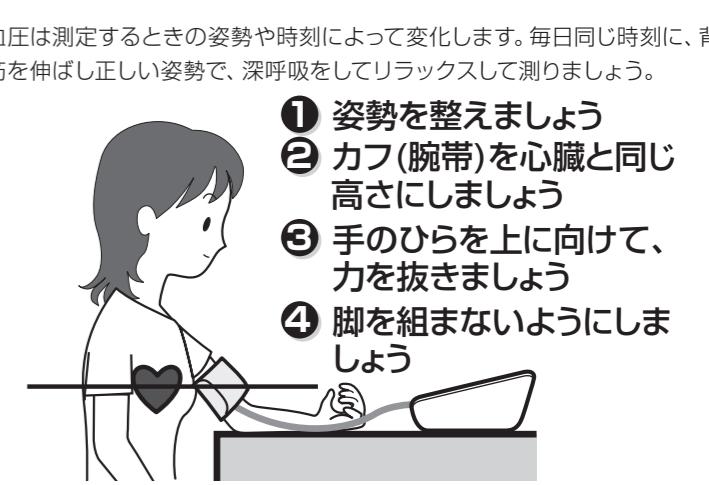
③ 測定後、[測定/停止]スイッチを押して電源を切りります。



※測定後に電源を切り忘れて、約3分後に、自動的に電源が切れます。



正しい姿勢を確認しましょう



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、背筋を伸ばし正しい姿勢で、深呼吸をしてリラックスして測りましょう。

8. 測定結果を呼び出しましょう

90回分の測定結果を記録できます。
平均値も自動的に計算されますので、日々の健康管理にお役立てください。

① [メモリー]スイッチを1回押します



3A

最高血圧値 128 最低血圧値 79

平均値を示す「3A」を表示したあと、最新3回分までの各測定結果の平均値を表示します。

*3回以上測定しなければ、平均値は表示しません。

② さらに [メモリー] スイッチを押すと過去の測定結果を表示できます。

スイッチを押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。

スイッチを押し続けると過去の測定結果を早送りできます。

メモリー番号表示の後、
測定結果を表示します。

メモリー番号1が
最新のデータに
なります。

1.2.3.89.90
新しい 古い

* 電池交換をすると、すべて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。

* メモリー消去のしかた

電池を取り出すと、記憶されているすべての測定結果が消去されます。

(「5.電池をいれましょう」参照)

測定結果をメモしておくことをおすすめします。

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お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。
- 保証書のお買い上げ日、販売店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換られた場合。
- ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品、消耗品カフ(腕帶)などの交換。
- * お買い上げの販売店にご持参いただく場合の諸費用や弊社にご送付いただく場合の送料などは、お客様の負担となります。
- * 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。 This warranty is valid only in Japan.

保証書

CITIZEN

本書は、お客様が取扱説明書に従って正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定に従ってお買い上げ後1年間は無料修理をおこなうことを約束するものです。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。

型式: CH452-WH 買い上げ日: 年月日

ご住所:

お名前:

販売店名および住所:

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

0120-88-6295 (お客様相談室)

受付時間: 10~17時 月~金 (祝祭日、年末年始を除く)

通話料金は無料です。

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

<https://csj.citizen.co.jp>

CITIZEN

9. マークについて

脈拍検知マーク



測定中、脈拍を検知すると点滅します。

電池消耗マーク



電池が消耗したときに表示されます。

BT

3A

10. 保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温多湿の場所、塩分や硫黄分の多い場所、ほこりの多い場所や水のかかる場所には保管しないでください。

また、水洗いしないでください。

故障の原因になります。

■長期間使用しない場合は、電池を外してください。

電池からの液漏れにより、故障することがあります。

■本体やカフ(腕帶)をアルコール、シンナー、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。

■カフ(腕帶)を無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。

加圧不良の原因になります。

■カフ(腕帶)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。

■本体やカフ(腕帶)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、乾いた布で拭いてください。

■血圧計を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールにもとづいて正しく処分してください。

11. 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、血液は心臓が収縮して動脈内に排出されています。成人の心臓は握りこぶしくらいの大きさで、1日に10万回以上も拍動しています。

血圧とは、心臓から送り出される血液の流れによって、動脈の壁にかかる圧力のことです。送り出される血液の量と動脈の太さと柔軟性などによって血圧は決まります。一般に血管は加齢とともにしなやかさを失うと言われ、血圧も加齢とともに上昇していく傾向があります。

血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧(最高血圧)といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧(最低血圧)といいます。

【最高血圧とは】



左心室が収縮して血液が送出されたときの血圧が「最高血圧」です。

【最低血圧とは】



左心室が拡張したときの血圧が「最低血圧」です。

高血圧による病気

高血圧は、自覚症状をともなわずに進行し、気付かぬうちに動脈硬化を進行させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾患を引き起こす要因と言われています。

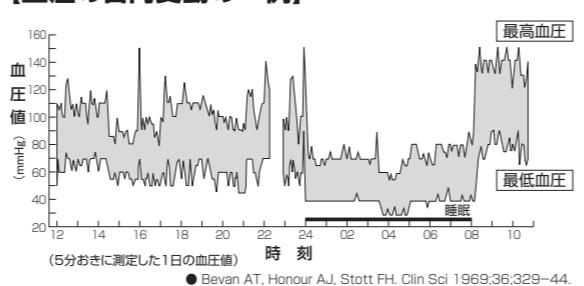
脳	脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)
心血管	心臓病(うっ血性心不全、心肥大、心筋こうそく、狭心症)
腎臓	腎不全
その他	糖尿病など

血圧の変動

血圧は、自律神経の働きによって調整され、心臓の動きに合わせて一拍ごとに変動しています。健康な方でも1日の間に大きく変動するといわれています。そのため、連続して測ったとしても午前と午後、季節や気温などによって血圧値はちがってきます。

下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。

【血圧の日内変動の一例】



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。
個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典: 厚生労働省『平成29年国民健康・栄養調査報告』による

年 齢	平均値 (mmHg)	
	最高血圧	最低血圧
男 性	20~29歳 116.6	74.5
	30~39歳 119.4	79.0
	40~49歳 127.8	83.6
	50~59歳 132.4	86.1
	60~69歳 137.8	85.6
	70歳以上 139.5	81.2
	40~89歳 135.4	83.9
女 性	20~29歳 108.9	68.4
	30~39歳 110.5	71.3
	40~49歳 118.1	75.8
	50~59歳 123.6	78.3
	60~69歳 132.5	80.0
	70歳以上 136.3	79.0
	40~89歳 128.1	78.3

注) 血圧を下げる薬服用者除外 2回測定値の平均値



家庭で血圧を測る意味は?



家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。
毎日同時刻に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果をもとに、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。



手首式血圧計の測定値とかなりちがいますか?



手首式と上腕式の血圧測定値の差は、高血圧症、糖尿病、腎臓病、動脈硬化など動脈の閉塞が生じるような疾患がある方の場合、健康な方より大きな差ができることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢で測定しなかった時なども大きな差ができることがありますので、自己判断せずに必ず医師の指導に従ってください。

15. 製品仕様

販 売 名 シチズン上腕式血圧計 CH-452

型 式 CH452-WH

測 定 方 式 オシロメトリック法

表 示 デジタル表示方式

装 着 部 カフ(腕帶)

適用腕周範囲 22.0~32.0cm

測 定 範 囲 血圧: 0~280mmHg、目量: 1mmHg、脈拍: 40~180拍/分

測 定 精 度 血圧: ±3mmHg、脈拍: 読み取り数値の±5%

臨床性能試験による血圧測定の誤差 ±5mmHg以内
誤差の標準偏差 8mmHg以内

加 壓 ポンプによる自動加圧

減 壓 微速排気弁方式

排 気 電磁弁による自動排気

定格および電源 DC6V... (--- 直流)
単3形乾電池 (R6P, LR6) 4本

電池使用回数 アルカリ乾電池: 約1000回 マンガン乾電池: 約300回 (1日1回測定、室温23°C、160 mmHg加圧で測定の場合)

使 用 溫 度 10°C~40°C / 相対湿度15%~85%RH

保 存 溫 度 -20°C~60°C / 相対湿度10%~95%RH

使 用 気 圧 範 囲 700hPa~1060hPa

メ モ リ ー 90回

電 撃 保 護 内部電源機器 () () : BF形装着部

寸 法 約130(幅)×53(高さ)×118(奥行) mm

質 量 本体: 約240g (電池含まず) カフ(腕帶): 約130g

付 属 品 カフ(腕帶)、単3形アルカリ乾電池4本(モニター用)、取扱説明書/保証書、医療機器添付文書、EMC技術資料

* 本製品および取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールにもとづいて正しく処理してください。

* 本製品はEMC規格IEC60601-1-2:2014に適合しています。

[EMC適合]

* 本製品はJIS規格(JIS T 1115:2018)に