

電子添文

アプリ「添文ナビ」で
お読みください



保証書付

取扱説明書

シチズン手首式血圧計
CHWM541

- 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。
- 取扱説明書および電子化された医療機器添付文書に従わない使用がなされた場合、および、勝手に何らかの修理、改造、分解、再調整がなされた場合について、製造販売業者は一切の責任を負うことができませんのでご注意ください。
- 本製品の使用目的は、健康管理のために収縮期血圧(最高血圧)及び拡張期血圧(最低血圧)を非観血的に測定することです。

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
- 収納ケース
- 単4形アルカリ乾電池 2本 (モニター用)
- 取扱説明書/保証書

収納ケースの開け方

収納ケースのツメに親指をかけ、手前に引きながらフタを持ち上げます。



2. 安全上のご願い

ご使用前の前に、この「安全上のご願い」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、ペットにかかわ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、妊娠中の方は、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。

傷などの未治癒の手首に巻かないでください。
→ 症状を悪化させるおそれがあります。

治療中で点滴静脈注射や輸血をおこなっている手首に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。

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。

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。

本製品は電磁妨害 (EMD) に関して、特別な注意が必要です。必ず、EMD技術資料に記載されたEMD情報にもとづいて、使用してください。
・携帯電話および移動無線周波 (RF) 通信機器により、影響を受けることがありますので、30cm以上離して使用してください。
・他の機器に密着させたり、重ねた状態で使用しないでください。

注意

乳幼児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。

他の医療機器や器具と接続又は併用しないでください。
→ けがや事故をおこすおそれがあります。

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。

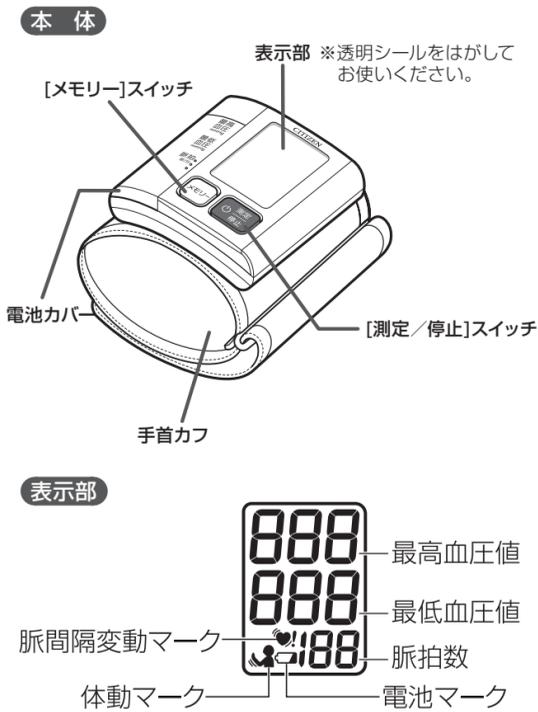
古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。
電池の**+** **-**の向きを間違えないようにしてください。
→ 漏液、発熱、破裂などをおこし、本体が破損する原因になります。

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. 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。手首がうっ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。
- ・血圧は長期のデータを見るのが大切です。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

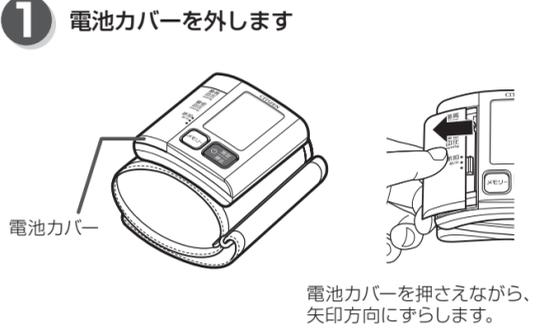


こんな機能があります

体動マーク……………測定中に手や手首などが動いて大きな圧力変化を検出したときに表示されます。

脈間隔変動マーク ……測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に表示されます。

5. 電池を入れましょう



2 電池を入れます

+ **-**の向きに注意して入れてください。
※必ずバネの出ている**-**側から入れてください。

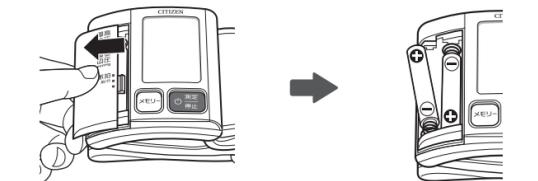
奥側の電池から入れてください。

3 電池カバーを閉めます

カバーを押さえながら矢印方向にずらします。「カチツ」と音がするまで押し込んでください。

電池を取り出すときは・・・

電池カバーを外し、電池を取り出します。



こんなときは電池を交換しましょう

マークが表示されたら、お早めに電池を交換してください。(充電機をご使用の場合は充電してください。)

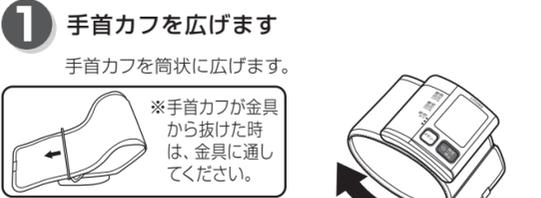
→ **電池は2本同時に交換しましょう**



- ※ 電池を交換してもメモリーデータは保持されています。
- ※本製品にはモニター用電池 (動作確認用電池) が付属されています。
- アルカリ電池、ニッケル水素充電電池※を混ぜて使用しないでください。
- アルカリ電池、ニッケル水素充電電池以外は使用しないでください。
- ニッケル水素充電電池は専用の充電器で充電してからご使用ください。
- 使用済みの電池は、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
- ※ニッケル水素充電電池は、エネルギーをご使用ください。

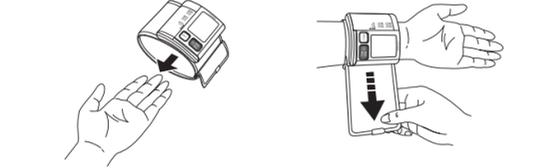
6. 手首カフを巻きましょう

腕時計などを外しましょう。上着のそでをまくり上げるときは、腕が圧迫されないようにしてください。手首周囲が13.5cm未満の方、21.5cmを超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。



2 手首カフを左手首に通します

表示部を手のひら側にしてください。手首に通したら、手首カフの端をひっぱります。



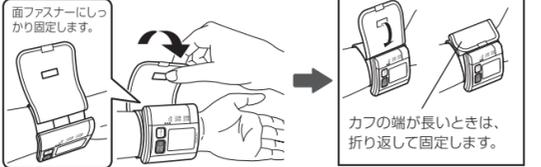
3 位置を確認します

手首のすじから1～2cmのところに手首カフの縁を合わせます。



4 手首カフをぴったり巻きつけます

手首カフの端を引いて、ぴったり巻きつけます。



右手首でも測定できます

ただし、血圧は左右で10mmHg程度の差が出る場合がありますので、毎回同じ側の手首で測定してください。

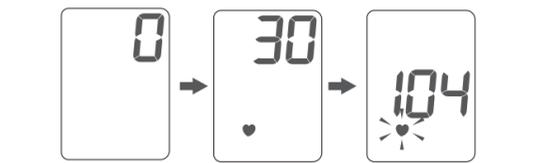
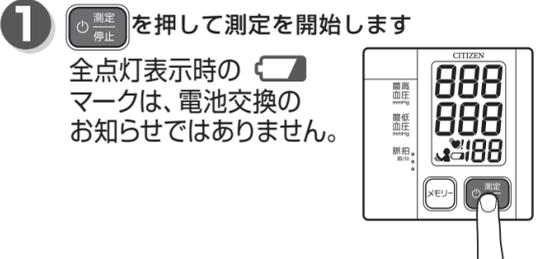
7. 正しい姿勢を確認しましょう

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、正しい姿勢で測ることが大切です。

- 1 姿勢を整えましょう**
背筋をのばし、深呼吸してリラックスしましょう。
- 2 手のひらを上に向けて、力を抜きましょう**
- 3 血圧計を心臓と同じ高さにしましょう**
- 4 脚を組まないようにしましょう**



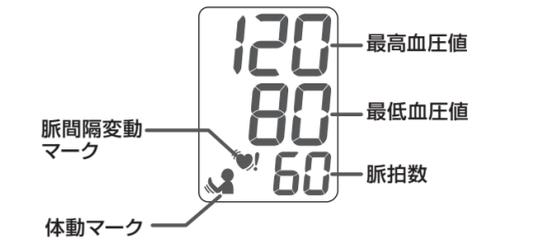
8. 測定しましょう



脈拍を感知すると♥マークが点滅します。

※ 測定を止めるときは、**測定/停止** を押して停止してください。**測定/停止** を押しても空気が抜けない場合は、手首カフを外してください。

2 測定結果が表示されます

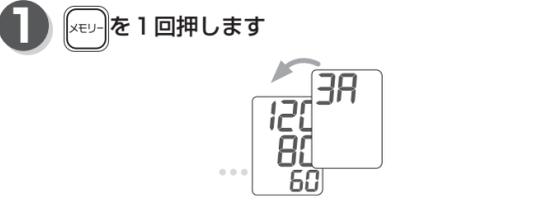


測定後、**測定/停止** を押して電源を切ります。
※ 測定後に電源を切り忘れても、約3分後に、自動的に電源が切れます。

9. 測定結果の呼び出しかた

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。

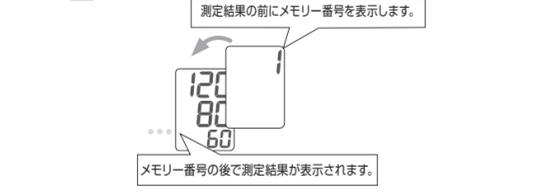


平均値を示す「3A」を表示したあと、最新3回分の平均値を表示します。

※ 3回以上の測定結果(体動マーク表示の測定結果は除く)がなければ平均値表示されません。

2 さらに「MEMO」を押すと、過去の測定結果を表示できます

「MEMO」を押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。



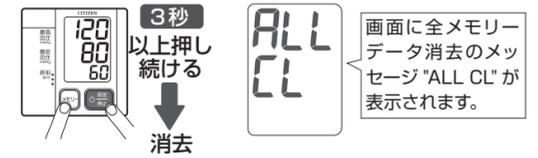
「測定停止」を押して電源を切ります。

※メモリー消去のしかた

1. 「MEMO」を押します。

2. 「MEMO」を押しながら、「測定停止」を3 秒以上押します。

記録されているすべての結果が消去されます。メモリー消去中は電池を取り出さないでください。



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、消耗品(手首カフなど)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お約束するものです。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 CHWM541 お買い上げ日： 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	 HXZ00440-00
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。	2501

10. マークについて

体動マークについて

「体動マーク」は、測定中に手や手首などが動いて大きな圧力変化を検出した場合、測定終了後に表示されます。

- 「体動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

脈間隔変動マークについて

「脈間隔変動マーク」は、測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に表示されます。

- 測定中の脈の間隔が大きく変動すると正しく測定できないことがありますので、「脈間隔変動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

「脈間隔変動マーク」が頻繁に表示される場合は、ご自身の健康状態について医師に相談してください。

11. 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、腐食性ガスが発生する場所には保管しないでください。また、水洗いもしないでください。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。

■しばらく使用しなかったときは、使用前に作動すること（電源が入る、加圧するなど）を確認した後、ご使用ください。

■本体や手首カフをアルコール、シンナー、ベンジンなどで絶対に拭かないでください。材質を傷めるおそれがあります。

■手首カフ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。

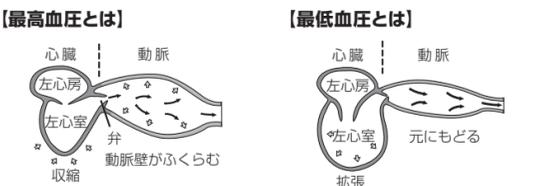
■本体や手首カフがひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

■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。

12. 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拍出されています。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）といています。



左心室が収縮して血液が送り出されたときの血圧が「最高血圧」です。

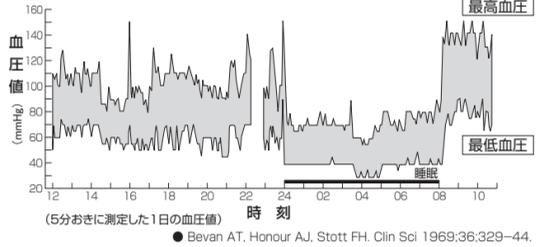
高血圧による病気

高血圧は、自覚症状をとまなわず進行し、気付かないうちに動脈硬化を促進させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾病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、心筋梗塞、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化しています。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、朝と夜、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。



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。

		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	
女 性	40～89 歳	135.4	83.9	
	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

13. 血圧Q&A

Q

A

病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも 10～ 20mmHgほど高くなる場合があります。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

A

測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか？
次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。
● 季節、気温
● 体のリズム、体調、姿勢、運動
● 精神状態、ストレス
ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、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。また、正しい姿勢で測定していない場合や、手首カフを正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

Q

A

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ごとをおすすめします。

Q

A

Q

A

手首式と上腕式の血圧測定値の差は、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ることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢(心臓の高さに合わせる、手首に力を入れず伸ばす)で測定しなかった時なども大きな差がで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。
※手首が心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなり、逆に位置が高いと血圧値は低くなります。

14. エラー表示について

エラー表示	原因	対処
	手首カフの巻きかたがゆるすぎます。	手首カフを巻きなおし、安静にしてみう一度測定してください。(「6.手首カフを巻きましょう」参照)
	手首カフが正しく巻かれていないため、脈を検出できません。	
	測定開始後、3分間の間に血圧測定が完了できません。	
	281mmHg以上加圧した。	測定中、自動的に圧力が下がらない場合には、測定/停止スイッチを押して測定を中止して、手首カフを外してください。
	電池が消耗しています。	2本とも新しい単4形乾電池と交換してください。ニッケル水素充電電池を使用している場合には、充電してください。(「5.電池を入れましょう」参照)
	脈拍数が測定範囲外(39 拍/分以下、または 181 拍/分以上)でした。	手首カフを巻きなおし、深呼吸などリラックスしてから、もう一度測りなおしてください。(脈拍数が測定範囲外の場合はEr表示になります。)
	本体が正常に作動していません。	お買い上げの販売店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。

15. 故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
[測定/停止]スイッチを押しても何も表示しない	電池が消耗していませんか	新しい電池と交換してください
測定できない	電池の⊕⊖の向きが間違っていないですか	電池を正しい向きにしてください
	♥マークが点灯しましたか	手首カフを正しく巻いてください
	手首カフを正しく巻いていますか	手首カフを正しく巻いてください
	測定中は安静にしていましたか	安静にしてみう一度測定してください
	測定部位の血流が少ない方、血管脈の弱い方、不整脈の頻度の高い方は測定できないことがあります。使用前に必ず医師に相談してください。	

故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解せず、販売店または弊社お客様相談室にお問合せください。	受付時間：10～17時 月～金(祝祭日、年末年始を除く)
シチズン・システムズ株式会社	0120-88-6295
お客様相談室	通話料金は無料です。
E-mail: support@systems.citizen.co.jp	https://csj.citizen.co.jp

16. 製品仕様

販 売 名	シチズン手首式血圧計 CHWM541
型 式	CHWM541
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	手首カフ
手 首 周 長	13.5～21.5cm (測定可能手首周長範囲)
測 定 範 囲	圧力：0～280mmHg、目量：1mmHg、脈拍：40～180拍/分
測 定 精 度	圧力：±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	聴診法との誤差の平均 ±5mmHg以内 誤差の標準偏差 8mmHg以内
加 圧 排 気	ポンプによる自動加圧 電磁弁による自動排気
定格および電源	DC3V≡ (≡ 直流)、単4形アルカリ乾電池2本または単4形ニッケル水素充電電池(エネルーブ) 2本
電池使用回数	単4形アルカリ乾電池 約400回 (1日2回、室温22℃、180mmHg加圧で測定の場合)
標 準 的 な 耐 用 年 数	5年もしくは30,000回のいずれか早く達した方 [自己認証 (当社データ) による] ※電池などの消耗品は除く ※標準的な耐用期間を超えて使用しないでください
使用温湿度	10℃～ 40℃/相対湿度 15%～85% RH
保 存 温 湿 度	－20℃～60℃/相対湿度10%～95%RH
使用気圧範囲	700hPa～1060hPa
メモリー	90回分
電 撃 保 護	内部電源機器 (⚡ (⚡)：BF形装着部)
寸 法	約 69(幅) × 70(高さ) × 15(奥行)mm (手首カフ含まず)
質 量	約86g (電池含まず)
付 属 品	単4形アルカリ乾電池2本 (モニター用)、取扱説明書/保証書、収納ケース

※ 電子化された医療機器添付文書およびEMD技術資料は弊社ホームページのダウンロード一覧をご覧ください。
https://www.citizen-systems.co.jp/health/support/download/
※ 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EMD規格IEC60601-1-2：2014 + A1：2020Iに適合しています。
※ 本製品はJIS規格 (JIS T 1115：2023) に適合しています。
※ 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事があります。
☂ 本製品は湿気の多いところや水のかかるところで使用しないでください。

CITIZEN、健康予約はシチズン時計株式会社の登録商標です。その他の商標および登録商標は、それぞれの所有者の商標および登録商標です。

医療機器認証番号：221ADBZX00035A01 (管理医療機器)

製造販売元

シチズン・システムズ株式会社