

健康関連機器について

分類と種類及び使用上の留意点について



健康関連機器の選択及び 使用上の留意点について

- 1 選択・使用上、注意する点
 - 健康状態を十分に把握する
 - 適切なアドバイスを受ける
- 2 有病者や妊娠している方
医学的管理の下で使用
- 3 誇大な広告には要注意！



健康関連機器の役割別分類

- 健康状態及び生活習慣の状況の把握を支援する機器

血圧計、体温計、体重計、体脂肪計 etc...

- 健康づくりの実践を支援する機器

フィットネス機器、マッサージ機器 etc...

- 健康づくりの環境整備のための機器

空気清浄機、空気中粉塵濃度測定器 etc...



許可(承認)が必要な機器

健康関連機器の中で国等の許可(承認)が必要なものがある

例) 体温計、血压計、温熱治療器
電気マッサージ機器
「管理医療機器」の表示



コンタクトレンズ

●ハードコンタクトレンズ



- 眼に直接装用して視力を矯正します
- 眼球と一緒に動くので自然な状態でものを見ることが出来ます

AED

● 自動体外式除細動器



- 心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻します

ネブライザー

●吸入器



- 吸入薬を霧状にして、直接気管支に届けるための器具です

健康状態及び生活習慣の 状況の把握を支援する機器

I 血圧計



測定時の一般的留意点

- 正しい測定姿勢で
- 一定の測定部位で
- 毎日同じ時刻に

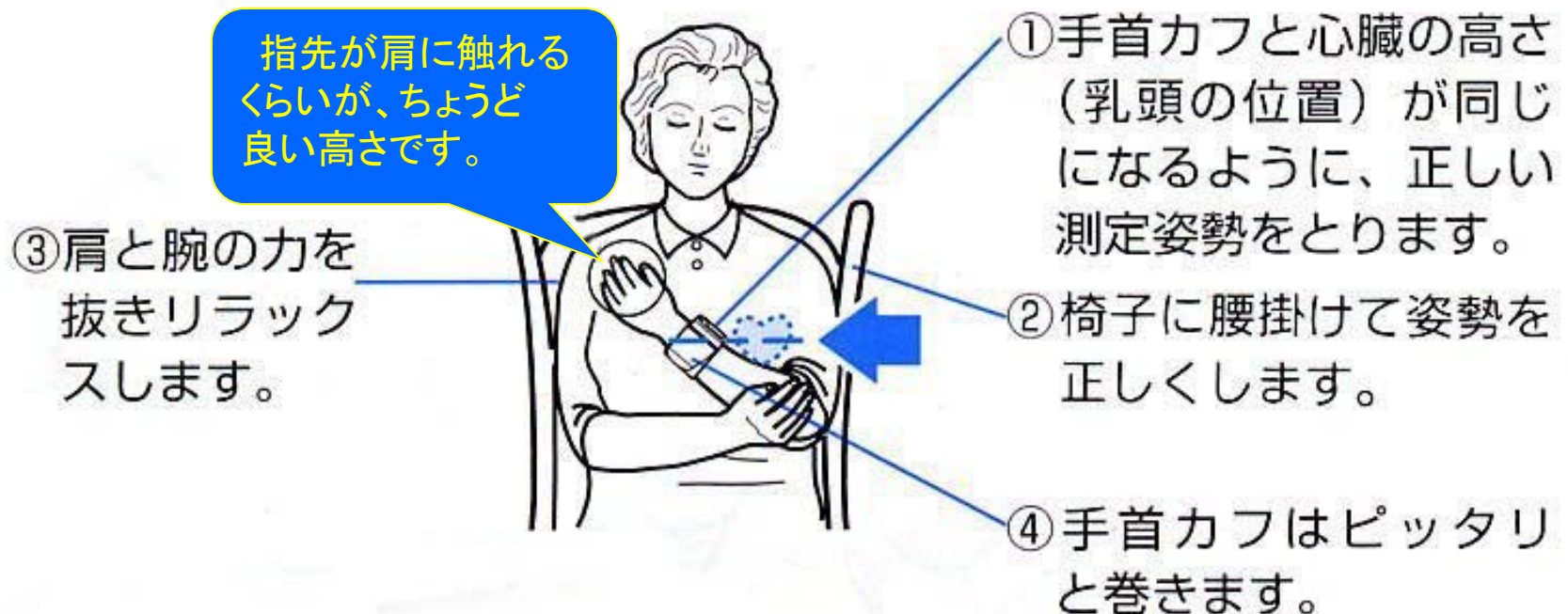


上腕式電子血圧計



手首式電子血圧計

- 小型軽量で場所もとらず衣服の袖を捲くる必要も無く手軽に測定が出来ますが測定の姿勢に注意を要します



指式電子血圧計



- 指が細すぎ(16mm以下)たり太すぎ(24mm以上)ると測定が出来ません
- また末梢循環の悪い方は正確な値が出なかったり、測定不能のことがあります

アームイン型電子血圧計



- 若干高価で場所をとりますが、腕帯の巻きそこないも無く正確に測定できるタイプです

健康状態及び生活習慣の状況の把握を支援する機器

Ⅱ 体温計



測定時の留意点

- 測定する部位によって異なる
- 体温は体の表面と内部で異なる
- 比較的正確に測る事の出来る場所: ワキ下、口中、耳などが用いられる



ワキ下用：平型体温計

●平型体温計



- 測定に多少時間が必要（10分強）
- 安価で正確な測定が可能
- 破損する恐れがある
- 廃棄時注意

ワキ下・口中用：電子体温計

◆実測式電子体温計



- 破損の心配が少なく、測定の終了時が音声で分かります

耳式：電子体温計

● 耳で測定する方式の体温計



- 極短時間（1秒）で検温ができ、音声と光の両方で検温完了を知らせるので睡眠中の子供や耳の遠い方等の検温にも適している

おでこ：電子体温計

- おでこで測定する方式の体温計



- おでこに接触させて体温を計測します

健康状態及び生活習慣の状況の把握を支援する機器

Ⅲ 体重体脂肪計



体重計

- デジタルヘルスマーター



- 一般的なデジタル式体重計です

体脂肪計

- 手で測るタイプの基本的な体脂肪計です

- 測定により体脂肪の推計値が分かります



体重・体脂肪計

●体脂肪計付き体重計



- 体重と体脂肪のトータル管理ができ便利です
- 体脂肪を両手・両足で測定する全身測定型です

健康状態及び生活習慣の状況の把握を支援する機器

IV その他の測定器



食べ物塩分濃度計

● デジタル塩分計



- 汁物、煮物、雑炊などの塩分濃度を測定します
- 知らぬ間の塩分の取りすぎを防ぎましょう

尿糖濃度測定器

● デジタル式尿糖チェッカー



- 尿糖の値を短時間（約6秒）で計測できます
- 糖尿病の自己管理に役立ちます

血糖測定器

● 自己検査用グルコース測定器



- 血液中のグルコースを計測します
- 糖尿病の自己管理に役立ちます

健康状態及び生活習慣の状況の把握を支援する機器

V 尿試験紙



尿試験紙

● 尿糖試験紙



- わずかな時間(30秒)で尿糖の自己チェックが出来ます



健康づくりの実践を支援 する機器

I 歩数計

歩数計

● デジタル歩数計



- 腰につけるタイプの基本的な歩数計です
- タイプはいろいろあります

健康づくりの実践を支援する機器

Ⅱ フィットネス機器



フィットネス機器

● バイオコントロールバイク



- 心拍数などをハンドルからキャッチし効率的で体に無理がかからない様に体を管理しながらトレーニングが可能です



フィットネス機器

●ヘルスウォーカー



- 自分の体力や目的に合わせて数種類のウォーキングが可能です



フィットネス機器

●ヘルスフルステッパー



- ステップ台の踏み込みの高さが調節でき体力に合わせた下半身の運動が可能です

健康づくりの実践を支援 する機器

Ⅲ マッサージ機器



マッサージ機器

● マッサージチェア



- かなり高価な物ですが、全身がリラックス出来、精神的にも良いでしょう

マッサージ機器

●フットマッサージャー



- マッサージ機器にしては比較的安価で場所もとらず、マッサージ効果と指圧効果があるので手軽な健康機器と言えるでしょう

マッサージ機器

● 肩用マッサージャー



- 値段も安価で場所もとらない手軽なマッサージャーです

健康作りの実践を支援 する機器

IV 温熱治療器



温熱治療器

●赤外線治療器



- 温熱効果でコリをほぐします
- ただし炎症のある部位への使用は禁物です

健康作りの実践を支援 する機器

V その他



口腔用機器

● 電動ハブラシ



● 口腔洗浄器



健康関連機器の上手な使い方

- 自分の目的にあった機器を選ぶ
- 誇大な広告に惑わされない
- 治療を受けている人は専門家に相談する



おわり

