

## パルスオキシメーターの使い方

### 1 パルスオキシメーターとは

血液中の酸素飽和度と脈拍を測定する機器です。測定することで、呼吸により体内に酸素が十分に取  
り込めているかどうかの参考とします。

### 2 使用について

- ◆朝昼夕の3回、毎日時間を決めて測定し、結果を記録します。
- ◆測定結果は、県西健康福祉センターによる毎日の健康観察で報告してください。

#### 【使い方】

- ① いすに座り、数回深呼吸します。
- ② クリップ部分をつまんで、指ホルダーを開きます。
- ③ 指ホルダーに、指を奥までしっかり入れます。
- ④ 電源ボタンを押します。
- ⑤ 測定が始まり、約8秒後、数値が表示されます。
- ⑥ 表示された数値が安定したら、結果を記録します。  
(SpO2：酸素飽和度 PR：脈拍数)
- ⑦ 測定し終わったら指をはずします。電源は8秒以内に自動で切れます。
- ⑧ 酸素飽和度の数値が95以下だった場合は、深呼吸してからもう一度測定し直してください。



⇒測定し直しても酸素飽和度が95以下だった場合は、県西健康福祉センター  
(0289-62-6225)までご連絡ください。その際、体温も確認しますので、測定してく  
ださい。

【参考：バイタルサインと肺炎の可能性】

	青信号	黄信号	赤信号
体温 (°C)	≤37.5	37.6~38.6	>38.6
脈拍 (回/分)	<100	100~119	≥120
呼吸数 (回/分)	<20	20~29	≥30
酸素飽和度 (%)	95~100	90~94	<90

#### 【正しく測定するための注意点】

- ・マニキュアを塗っていない指で測定してください。
- ・汚れていない指で測定してください。
- ・指先が冷えている場合は、よく温めてから測定してください。
- ・日光など、強い光が当たらない場所で測定してください。
- ・センサー部分（光っているところ）に、指が触れるようにつけてください。
- ・測定している間は、おしゃべりをせず、手や体を動かさなくて、静かに呼吸してください。

### 3 返却について

パルスオキシメーターは、自宅療養が解除され次第、市に返却してください。

同封の梱包材でパルスオキシメーターを梱包し、返信用封筒に入れ、郵便ポストに投函してください。

#### 【問い合わせ先】

●健康観察や相談、体調に関する不安など  
県西健康福祉センター 62-6225

●機械の不具合や返送など  
鹿沼市健康課健康増進係 63-8311  
☎322-8601 鹿沼市今宮町 1688-1