

初めて献血いただく方へ

〈血液の量、献血の量〉

人間の血液の量は、体重のだいたい13分の1と
言われています。

医学的には、人間の血液の量の12%を献血し
ても、身体に影響がないことがわかっています。

皆さまには、安全な量の献血をお願いしており
ます。

(目安)

あなたの 体重は	血液の量 (体重の13分の1)	採血可能な血液の量 (血液量の12%)
50kg	3800mL	450mL
65kg	5000mL	600mL
78kg	6000mL	720mL

献血後の身体は、血液の「量」は水分の摂取に
より短時間に回復します。

しかし、血液の成分により、回復する速さは異なり
ます。

回復する速さは、血漿成分が約2日で一番速く、
次に血小板成分が約4～5日、最後に赤血球が
約2～3週間かかります。なお、これらには個人差
があり、あくまでも目安です。

次回の献血はこれらの期間を考慮し、献血して
いただく方の安全を守るため、基準を設けており
ます。

「体調がすぐれない」
「わからない」
ことなどが
ありましたら

お気軽に
スタッフに
声をお掛け
ください

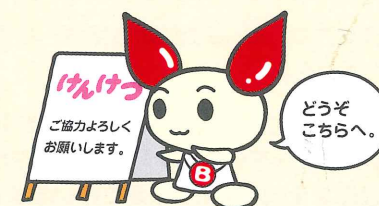
健康な血液が支える
貴い生命

本日は「献血」に
ご協力いただき
ありがとうございます

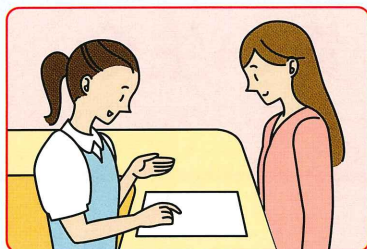
病気やけがの治療に、輸血を必要として
いる人たちが数多くいらっしゃいます。

そして、その輸血に使われる血液は、
皆さまの善意の「献血」により支えられ、
多くの患者さんが日々救われています。

 **日本赤十字社**
Japanese Red Cross Society

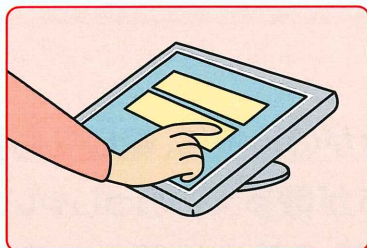


1 献血受付



「お願い!」をお読みいただき、
了解されたうえで、献血申込書に
ご記入いただけます。

問診票のご記入



献血される方の安全と患者さんが
安心して輸血を受けられるよう、
献血をお申し込みいただいた方の
健康状態を伺うために、問診票に
ご記入いただけます。

- 献血は、健康な方ならば、献血による身体への影響はほとんどありません。
- 皆さまの健康を守るため、献血にはさまざまな基準（年齢、体重、血圧、ヘモグロビン量、問診など）があります。健康状態を十分確認したうえで行いますが、時には体調を損ねる場合もあります。

2 問診および血圧測定



ご記入いただいた問診票に基づいた
問診と血圧測定を行います。

ヘモグロビン等の測定、血液型の事前判定



少量の血液を採血し、貧血の心配がないか
ヘモグロビン量または血液比重の測定と
血液型の事前判定を行います。
成分献血の場合は、血小板数の測定も行います。

- 針を刺したときの痛みは、すぐにやわらぎます。いつまでも痛みが続いたり、強い痛みがあれば、直ちにお近くの看護師、医師などにお知らせください。
- 針や血液バックなど、献血に使用する資材は、感染を防止するため、1回のみ使用（使い捨て）となっていますので、ご安心ください。

3 献血（成分、400mL、200mL）



採血ベッドに横になり献血です。
献血用の針を刺します。

採血にかかる時間は、
400mL・200mL献血で10～15分
程度かかります。
成分献血は採血量に応じて、
40～90分程度の時間がかかります。

4 休憩



献血後は、休憩場所でドリンクなどの
飲み物を十分におとりになり、
30分程度休憩してください。

また、トイレに行く場合は、
なるべく休憩後をお願いします。