



# 献血 Q & A

## Q.1 献血は足りていないのですか？

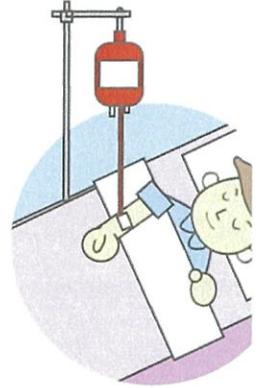
静岡県では、毎日おおよそ400人分の献血が必要です。

近年、静岡県内だけで必要量を確保できず近県から譲っていただくことが多くなっています。

そして血液は長い間保管が出来ず、例えば赤血球製剤は21日間しか期限がありません。

血液センターの在庫も供給量の3日分程度です。

つまり、血液が足りていて献血の必要がない、ということにはならないのです。



## Q.2 時間はどのくらいかかりますか？

献血の針を刺している時間は個人差もありますが**10分前後**。献血をする前に受付・問診・検診などがあり、献血後は水分補給としばらく休憩をします。受付から献血バスを出るまでに**約30分**のお時間をいただいています。

## Q.3 献血を増やすために出来ることはありますか？

ありがとうございます！

献血の経験のある人は、人口の1割程度とされています。多くの人はきっかけがないと行きづらいと感じているようです。

まずは、普段献血してくださる皆さんから、周囲の「**献血をしたことがない人**」を誘ってください。



出入りの業者様や取引先、近隣の他社様など**外部の方にも**お声かけください。

→献血バスを配車できない事業所にお勤めの方や、外回りをしている方にも献血の機会があれば、社会全体の献血率は大きく向上します。



事前募集の際、名簿を作成して時間ごとに**希望者の割り振り**をお願いします。15分に4人程度が適正です。

→待ち時間削減、「やろうと思っていたけどなんとなく行けなかった」防止などの効果があります。



労働組合や互助会、安全委員会などで社会貢献活動の一環として希望者を募る事業所様も多くあります。そのような**社内の組織**に協力いただけませんか？



他には、**管理職の方から**お仕事を離れる許可があったり、**事前のメール**や**前日・当日の館内放送で周知**があったりすると、効果が高いです。

献血者数は、ご担当者様のお力添えで大きく変わります。ぜひとも、ご協力をお願いいたします。

# 献血の基準 「くすり」について



お薬を飲んでいると「献血できない」と思われがちですが、実は多くのお薬が献血に影響ないとされています。よく使われているお薬の目安をお知らせします。

処方薬は内服薬・外用薬いずれも **薬剤名が不明の場合は献血できません。**

**献血受付でお薬の名称をお申し出ください。**

## 当日に使用していても献血できる「くすり」

- ★ 血圧降下剤(高血圧治療薬) ★ 高尿酸血症治療薬
- ★ コレステロール降下剤(高コレステロール治療薬)
- ★ 胃腸薬・・・胃もたれや整腸作用に使用の場合
- ★ 抗アレルギー薬・・・「セレスタミン」など一部のお薬は服用後4日目から
- ★ 漢方薬 ★ 一般的なビタミン剤 ★ 低用量ピル など

## 当日に使用していなければ献血できる「くすり」

- ★ 市販の風邪薬（血小板採血を除く）
- ★ 解熱消炎鎮痛剤（血小板採血を除く） ★ 咳止め
- ★ 睡眠導入剤・抗不安薬

## 使用して4日目から献血できる「くすり」

- ・たとえば、月曜日にお薬を飲んだら、木曜日から献血できます
- ★ 抗生物質 ★ 抗ウイルス薬 ★ 気管支拡張・喘息治療薬 ★ 向精神薬
- ★ 検査造影注射薬 ★ 抗炎症薬（塗布剤・貼付剤も含みます）など

いずれも、症状・服薬目的・当日の体調により、医師の判断で献血をお休みいただく場合があります。薬剤名がわかれば事前にお調べいたしますので、血液センターまでお問い合わせください。

体調や病歴など検診・問診を行い、献血していただく方の安全を守る基準の範囲内でご協力いただいております。ご理解ください。



お問い合わせ 静岡県赤十字血液センター浜松事業所 ☎053-421-3151

# 400mL 献血のお願い

全血献血では、医療の現場から寄せられる血液需要の**97%以上が400mL献血**の血液です。

そのため、主に400mL 献血をお願いしています。

※Rhマイナスの血液型の方には200mL献血もお願いしています。

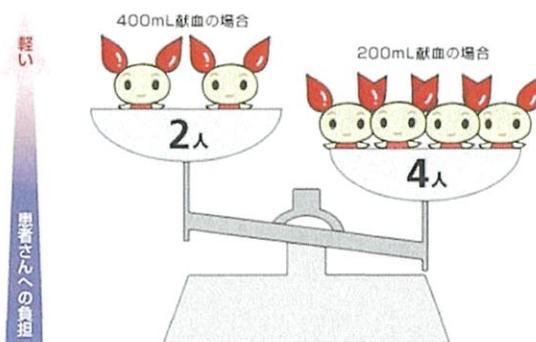
## なぜ200mL 献血の需要が少ないの？

たとえば800mLの輸血が必要な患者さんの場合、200mL献血を4人分輸血するよりも、400mL献血を2人分輸血する方が、**患者さんの負担が軽くなります。**

通常、輸血用血液はABO式・Rh式を患者さんに合わせて輸血されますが、ヒトの血液型（因子）は細かく分類すると数百種類あります。

たくさんの方の血液を輸血すると、患者さんの体が「自分のものと違う因子がたくさん入ってきた」と認識して副作用を起したり、輸血効果が低くなったりすることがあります。

◆400mL献血は、患者さんの副作用の可能性が低く、安全性が向上します。



## 400mLも献血して大丈夫？



体重50kgの方は体内に約4リットルの血液がありますが、医学的には、全血液量の15%（約600mL）までの血液が失われても問題がないことが報告されています。

また、献血の前に少しだけ血液をいただいて、血液の濃さ（ヘモグロビン値）を測りますので**献血の後に鉄欠乏性貧血になってしまうことはありません**（血圧が一時的に下がることがまれにあります）。

献血後に水分補給をしていただくことで、体内の水分量は回復します。

安心、安全な献血のために  
皆様のご理解とご協力をお願いします

血液センター  
看護師からの



## 献血前のお願い

前日は十分に**睡眠**をとりましょう。

**空腹**はもちろん**食直後**（満腹時）も避  
けましょう。

こまめな**水分補給**を心がけましょう。

何か少しでも不安があれば、**看護師**  
にお申し出ください。

私達の身体の中には、身長、体重、性別により違いはありますが、  
おおよそ 3000 ~ 5000mL の血液が循環しています。

採血量は基準を満たしていれば安全な量ですが、睡眠不足や、欠  
食、水分摂取不足は気分不良の要因になりやすいため、注意が必要  
です。

また、不安や恐怖心を和らげ安心した気持ちで献血を  
受けることも大切です。

ご不明な点や、献血基準のご確認（服薬中の薬があるけれど  
献血できるの？）などは、お気軽に血液センターまでお問い合わせ  
ください。

静岡県赤十字血液センター浜松事業所 採血課  
電話 053-421-3151

