

みんなで

献血を始めよう!!



西京高校

Q 献血は どうして 必要なの？

A **しかし!** 血液を必要としている患者さんは大勢います。〈例〉がん、白血病、手術、出産 etc...
さらには! 血液は人工的に造れない & 長期保存ができません。
さらには! 一人あたりの献血の回数・量には制限があります。

よって多くの方のご協力が必要なのです!

献血について

16歳から
献血できるっ!



注意! 献血できない場合もある!!

献血基準と採血時間

		200ml献血	400ml献血	成分献血
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女	40kg以上		40kg以上
時間		10分 ~ 15分		40分 ~ 90分

✓ 歯科治療

3日以内に歯血を伴う治療を受けた人

✓ 予防接種

接種後 (2週間: B型肝炎
24時間: インフルエンザ、子宮頸がんなど
48時間: 新型コロナウイルス(一部))

✓ 病気や薬

病気や薬の種類によってできない場合があるので相談してね。

✓ 生理

生理中や直後は血液の量が足りずできない場合があるよ。

献血に対する不安を取りのぞく & スムーズに献血を行うためには!



1. 温かい飲み物を飲む。→ リラックス効果 & 血管拡張(血流が良くなる)
2. 血液の量を増やす食べ物を食べる。→ 例) レバー、ひじき、納豆、切り干し大根、カツオ、あさり (朝食に食べるのも良いかも!) etc...
3. 針は痛い、怖いという先入観を持ちすぎない。→ 最初は少しチクッとするけど、採血し始めたらほぼ何も感じません!



献血は30分前後で、誰でも手軽に始められるっ!
君の勇気でより多くの命を救おう!!



献血後は水分や栄養の補給をするため、ジュースやお菓子がもらえるよ!