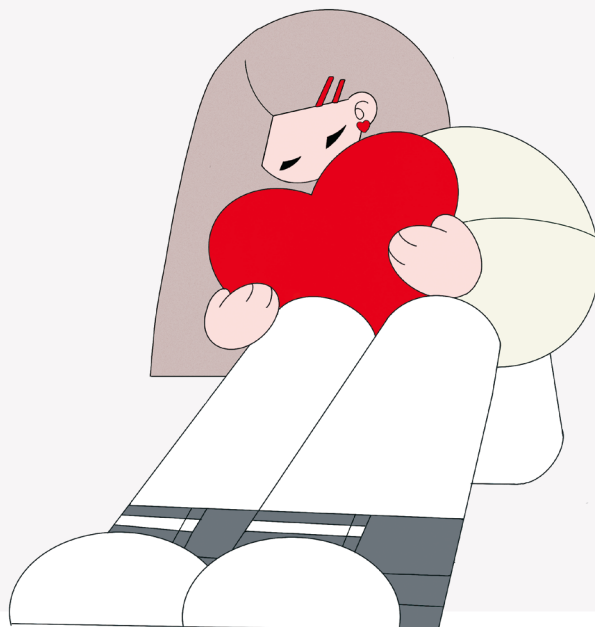


# 献血で、 ちょっと自分を 好きになれた日。

## 献血をしたことはありますか？

実はいま、若い世代で献血をする人が減っています。



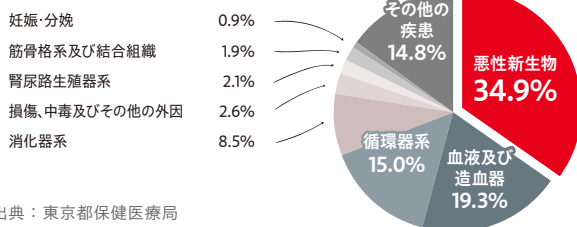
#01

## どうして献血が必要なの？

### 長く病気で苦しむ人の命をつなぐため。

輸血を必要としている人の多くは、がん患者さん。  
あなたの献血によって、患者さんの明日につながります。

〔疾病別輸血状況〕



出典：東京都保健医療局  
「令和6年東京都輸血状況調査結果」

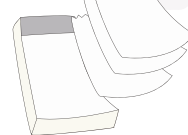
血液は人工的につくることができません。輸血を必要とする方を助ける唯一の方法が献血です。

### 血液の有効期間は、限られています。

最短

6日間

献血によってつくられる血液製剤の有効期間は、短いものと6日間です。常に十分な血液製剤を確保しておくためには、日常的な献血への協力が不可欠です。



### 輸血、だけじゃない。献血からつくられる薬。

献血血液からは、血漿分画製剤という薬がつくれ、ある種の神経疾患や川崎病などの様々な病気の治療に使われています。



#02

## 献血のくわしいこと、教えて！

### 全血献血

採血時間目安 10～15分程度※1

血液中のすべての成分を採血する方法。200mL・400mL 献血という、採血量の違いがあります。

### 成分献血

採血時間目安 40～90分程度※1

血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法。時間はやや長かかりますが、比較的身体への負担が軽い特長があります。



	全血献血		成分献血	
	200mL 献血	400mL 献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回の献血量	200mL	400mL	600mL 以下	
年齢※2	男	17歳～69歳	18歳～69歳	18歳～69歳
	女	18歳～69歳		18歳～54歳
体重	男	45kg 以上	45kg 以上	
	女	40kg 以上	40kg 以上	

※1 その他受付・問診・事前検査・休憩で計30～40分ほどいただきます。 ※2 65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

#03

## 献血ルームでは どんなことをするの？

はじめてでも、大丈夫。献血ルームはとてもきれい。  
スタッフも優しく、リラックスして献血に臨めます。

Step1

受付

受付確認票を記入  
身分証明書で本人確認

Step2

質問への回答

安全な献血・輸血のため、  
健康状態に関する質問に回答

Step3

問診・血圧測定

医師による問診・血圧測定

Step4

事前検査

ヘモグロビン濃度が採血基準を  
満たしているかどうかなど測定

Step5

採血

採血ベッドで、いざ献血！

Step6

休憩

ゆっくり休んで、  
おつかれさまでした。

#04

## 献血するときの 注意点は？

例えば以下にあてはまる場合など、  
不安なときは献血会場の検診医にご相談ください。

### ✓ 薬を飲んでいる

病気や薬の種類によって、献血をご遠慮いただくことがあります。ビタミン剤などは、内服していても支障ありません。

### ✓ 最近、歯科治療を受けた

3日以内に出血を伴う治療を受けた場合など。

### ✓ ピアスの穴をあけた

場合によって、1～6か月間献血ができないことがあります。また、唇や口の中、鼻など粘膜を貫通してピアスをしている方は、献血をご遠慮いただいています。

### ✓ 海外に行った

帰国日当日から4週間以内の方、採血制限がある国や地域に渡航した方は、献血をご遠慮いただいています。詳細は日本赤十字社HPをご確認ください。



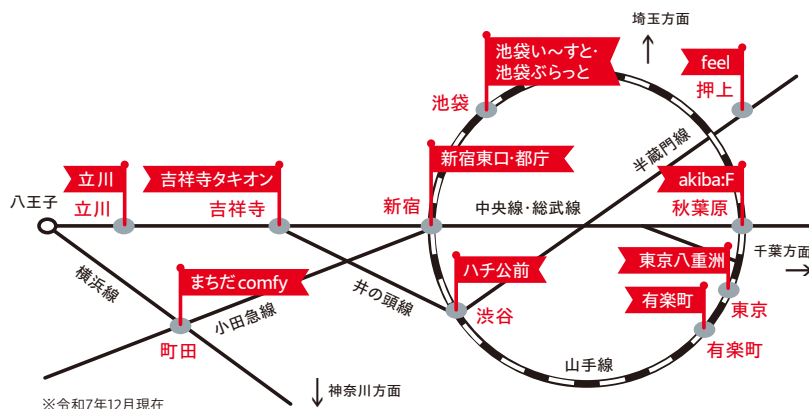
#05

## どこで献血できるの？

### 都内の12か所の献血ルーム

カフェのようなきれいな空間で、お菓子や飲み物、雑誌もあります。場所も駅前など、アクセス抜群。放課後やお

買い物の帰りのひとやすみにはもってこい。学校やショッピングセンターなどにも献血バスが出ています。



新宿東口献血ルーム



東京八重洲献血ルーム

くわしい日時や場所は  
Webで検索！

東京都 献血 🔍 検索



このチラシについてのお問い合わせは

[編集・発行] 東京都保健医療局保健政策部疾病対策課 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号  
[TEL] TEL : 03-5320-4506



東京都