

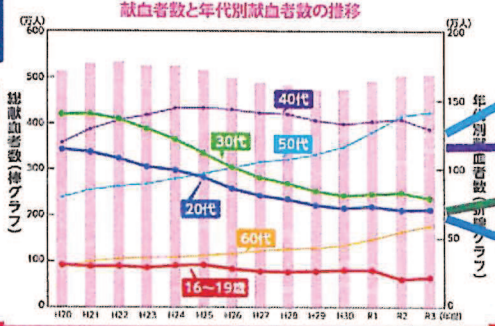
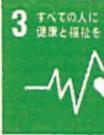
# 献血にご協力お願いします

献血はいのちをつなぐボランティアです

将来の輸血確保が心配です！

献血は病気の治療や手術などで血液が必要な人のために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”です。

特に若い世代の献血離れが進んでいます。



50代 40代  
今、献血を支えている世代

30代 20代  
20年後に献血を支える世代

## 献血できる方(400mL採血基準 一部抜粋)

患者さんへのリスクが小さい400mL献血をお願いします。

- 【年齢】 男性17歳～69歳、女性18歳～69歳  
※65歳以上の方は60歳以降献血をしたことある方のみ
- 【体重】 男女とも50kg以上
- 【献血をお休みいただく場合】
  - ・ 3日以内に歯科治療を受けた方
  - ・ 4週間以内に海外から帰国した方
  - ・ 今までに輸血を受けた方
  - ・ 新型コロナ軽快後2週間以内の方



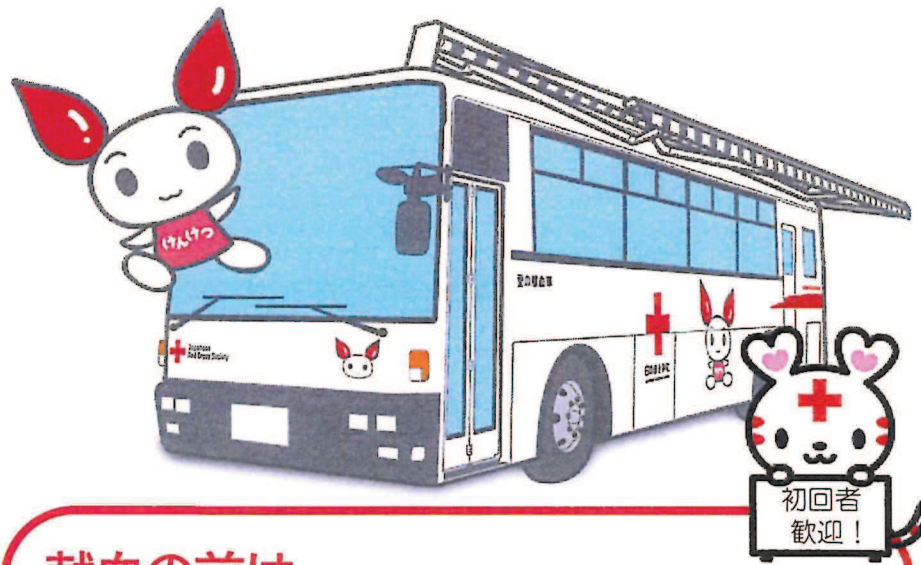
ご協力ありがとうございます

## 献血OKなお薬(一例)

血圧の薬 コレステロールの薬 アレルギーの薬  
痛風の薬 漢方薬 サプリメント 低用量ピル など  
お薬の基準などを調べられるチャットボットが出来ました。  
ぜひご利用ください。 → → → → → → →



※上記以外にも、医師の判断で献血をお休みいただくことがあります。



## 献血の前は...

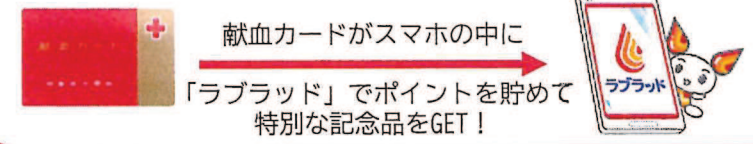
スムーズな献血のため、以下の準備をお願いします！  
①十分な睡眠 ②しっかりと食事 ③多めの水分補給



## ④事前予約

# 予約de献血!

ラブラッドのアプリからカンタン予約!  
事前予約は3時間前まで登録可能です。  
事前問診は15分前まで回答可能です。  
(当日回答のみ有効)  
献血カードの利用は2026/1/4に終了します。



# 採血基準(全血献血)

採血量	400mL	200mL
年齢	男性:17~69歳 女性:18~69歳	男女とも16~69歳
	65~69歳の方については、 60歳~64歳の間に採血が行われた方に限る。	
体重	男女とも50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上
最高血圧	90mmHg以上180mmHg未満	
最低血圧	50mmHg以上110mmHg未満	
脈拍	40回/分以上100回/分以下	
体温	37.5℃未満	
血色素量	男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	男性:12.5g/dL以上 女性:12.0g/dL以上
採血間隔	男性:12週間後の 同じ曜日から 女性:16週間後の 同じ曜日から	男女とも4週間後の 同じ曜日から
年間採血回数	直近1年を52週として換算 男性:1,200mL以内 = 400mL3回まで採血可 女性: 800mL以内 = 400mL2回まで採血可	
採血不可	①妊娠していると認められる方、又は過去6カ月以内に妊娠していたと認められる方 ②採血により悪化するおそれのある循環系疾患、血液疾患その他の疾患に罹っていると認められる方 ③有熱者その他健康状態が不良であると認められる方	

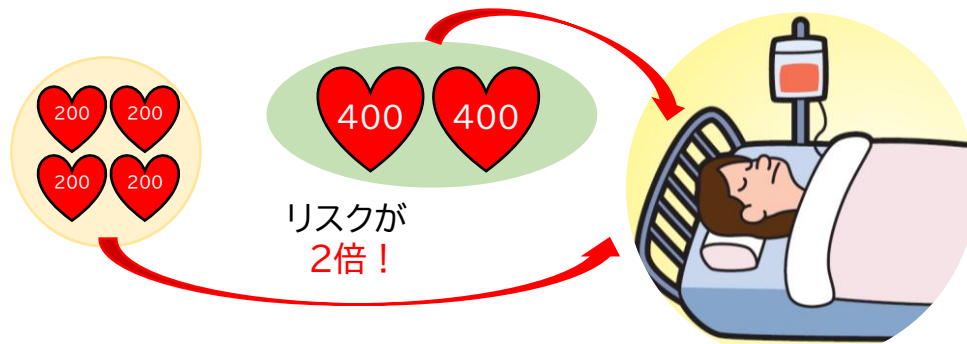
【輸血リスク軽減のため献血をご遠慮いただく場合】

- ①3日以内に出血を伴う歯科治療(抜歯、歯石除去等)を受けた方
- ②4週間以内に海外から帰国(入国)した方
- ③1カ月以内にピアスの穴をあけた方
- ④輸血(自己血を除く)や臓器の移植を受けた方

※記載の内容以外にも、医師の判断で献血をお休みいただくことがあります。

## 【重要】400mL献血のお願い

人間一人ひとりの血液は、たとえ血液型が同じでも微妙に違って  
います。  
このため複数の献血者の血液をあわせて患者さんに輸血するほど、  
副作用(発熱、発疹など)発生の可能性が高くなります。



400mL献血は、200mL献血に比べて献血量が多いことから、  
少ない献血者からの輸血を可能にし、安全性を向上させる献血の  
種類といえます。



献血いただく方のご意思を尊重し、  
献血によって体調を崩すことのないよう、  
問診により健康状態について慎重に確認し、  
400mL献血のご協力をお願いしています。

# 内服薬と献血適否について

いずれも薬の成分による献血の可否判断であり、治療中の病気の状態や当日の体調から、**医師が総合的に判断**します。

<b>献血OK</b>	降圧剤 (血圧を下げる薬)	合併症がなく、血圧がほぼ正常にコントロールされている方は献血OK。
	高脂血症治療薬 (コレステロールを下げる薬)	以前は献血NGでしたが、献血OKになりました。
	抗アレルギー剤 (花粉症、鼻炎、アトピー等)	<b>【注意】</b> ステロイド含有のお薬を服用の方は、3日間献血NG。 (セレスタミンなど)
	痛風・高尿酸血症治療薬 (尿酸値を下げる薬)	以前は献血NGでしたが献血OKになりました。
	胃腸薬	潰瘍治療薬は予防的服用の方は献血OK。
	緩下剤(便秘の薬、下剤)	健康診断などでバリウムを飲んだ方は、当日献血NG。
	中・低用量ピル	月経困難症等のホルモン補充療法の方は献血OK。緊急ピルは献血NG。
	前立腺肥大治療薬	アボダート、ザガーロ・プロスカール・プロペシアなど一部献血NG。

※お薬の採血基準をご自身で確認できる  
チャットボットが新登場！  
ぜひご利用ください。

(既往歴・予防接種も確認できます)



<b>前日までの服用 献血OK</b>	解熱鎮痛消炎剤 (痛みどめ、熱さまし)	当日の体調がすぐれない方は献血NG。  ※成分献血がNGになるお薬もあります。
	睡眠薬・抗不安薬	
市販のかぜ薬		
<b>献血NG</b>	病院処方のかぜ薬	3日間献血NG。
	抗生物質 抗真菌剤・抗ウイルス剤	
	抗うつ薬	3日間献血NG。
	強心薬・抗不整脈薬・ 狭心症治療薬	循環器系の病気のため 献血NG。
	糖尿病薬	食事療法のみの方で、 糖尿病性腎症 糖尿病性網膜症 糖尿病性神経症 を合併していなければ 献血OK。
	脱毛症治療薬	プロペシア・プロスカール (1ヵ月NG) アボダート、アボルブ (6ヵ月NG)
	輸血 ヒト由来プラセンタ注射薬	自己血輸血の方は献血OK。 動物由来プラセンタ注射薬 の場合、3ヵ月献血NG。

【その他】 **漢方薬**…原則、献血OK (原疾患によっては献血NG)  
**注射薬**…当日献血NG (原疾患によって一定期間献血NG)

# 検査結果通知について

献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、検査成績についてお知らせしています。（希望者のみ）

## 生化学検査成績（7項目）

ALT (GPT)	肝臓に最も多く含まれる酵素です。肝細胞が破壊されると血液中に流れ出すので、 <b>急性肝炎</b> で最も多く上昇し、 <b>慢性肝炎</b> や <b>脂肪肝</b> （肥満）などでも上昇します。激しい運動の後に一過性の上昇がみられることがあります。
γ-GTP	肝、胆道、膵、腎などに多く含まれる酵素です。上昇する疾患は <b>閉塞性黄疸</b> 、 <b>肝炎</b> 、 <b>アルコール性肝障害</b> などです。病気がなくても長期飲酒者では上昇することが多く、1カ月くらい禁酒するとある程度正常化します。
TP 総蛋白	血清中には80種類以上の蛋白が含まれ、種々の機能を持ち、生命維持に大きな役割を果たします。その総量を総蛋白として測定しています。
ALB アルブミン	血清蛋白の50%以上を占めるアルブミンは、病気などで <b>栄養が悪くなると減少</b> するため、健康診断のスクリーニングとして大きな意味があります。
A/G アルブミン対グロブリン比	血清蛋白はアルブミン（A）とグロブリン（G）に分けられ、その比率は健康な人では一定の範囲にありますが、病気によってはその比率が変化（主として減少）してきます。
CHOL コレステロール	血清脂質の一つで、一般に脂肪の多い食事を続けていると上昇します。また肝臓などで作られ、 <b>肝</b> 、 <b>胆道</b> 、 <b>腎</b> 、 <b>甲状腺の病気</b> でその値が上下することがあります。血清コレステロールが多くなると <b>動脈硬化</b> を起こしやすくとされています。
GA グリコアルブミン	糖尿病の検査の一つです。過去2週間の血糖値が低い状態が続いていると低下し、高い状態が続いていると上昇します。 <b>糖尿病</b> では標準値より上昇します。標準値範囲内でも、15.6%以上の場合は注意が必要です。

## 血球計数検査成績（8項目）

RBC 赤血球数	赤血球は血液の主な細胞成分で、酸素を肺から各組織に運ぶ働きを持っています。	貧血の有無
Hb ヘモグロビン量	血液の赤い色は赤血球に含まれるヘモグロビン（色素）によるもので、赤血球の働きの中心となっています。	
Ht ヘマトクリット量	ヘマトクリット値は、一定の血液量に対する赤血球の割合（容積）をパーセントで表したものです。	
MCV 平均赤血球容積	赤血球1個の平均的容積、すなわち赤血球の大きさの指標となるもので、赤血球数とヘマトクリット値から算出したものです。	貧血の種類
MCH 平均赤血球ヘモグロビン量	赤血球1個に含まれるヘモグロビン量を平均的に表したもので、赤血球数とヘモグロビン量から算出したものです。	
MCHC 平均赤血球ヘモグロビン濃度	赤血球の一定容積に対するヘモグロビン量の比をパーセントで表したもので、ヘモグロビン量とヘマトクリット値から算出したものです。	
WBC 白血球数	白血球は細菌などを食し、免疫情報を伝達し、さらに免疫能を発現して生体防御にかかわっています。 <b>細菌感染症があると一般に白血球数は増加しますが、ウイルス感染症の場合はかえって減少することもあります。</b>	
PLT 血小板数	血小板は出血を止めるための重要な働きを持ち、この値が <b>極端に減少すると出血を起こしやすくなります。</b>	

受付時に、B型・C型・E型肝炎検査、梅毒検査、HTLV-1抗体検査の結果通知を希望された方には、異常を認めた場合、献血後1カ月以内に親展（書簡の郵便）にてお知らせします。

献血Web会員サービス「ラブラッド」の会員の方は、献血後2～5日程度でアプリ・Web上で検査成績を確認できます。

ラブラッド非会員の方で、献血受付時に郵送による通知を希望された方は、献血後おおむね2週間程度で親展にてお知らせしています。

# 献血手帳と献血カードの 新規発行及び更新は

## 令和8年1月4日(日)

# で終了しました!

### 献血カードからアプリに変更になりました!

- ★タブレット問診がスマホでできる!
- ★検査結果がスマホで見れる!
- ★ポイント獲得で献血オリジナルグッズと交換できる!

献血Web会員サービス

## ラブラッド

アプリ  
ダウンロード  
はこちら



- Q** 献血Web会員サービス「ラブラッド」の会員になると、具体的にどのようなメリットがありますか。
- A** 全国の献血ルームにおいて献血予約ができるほか、血液検査結果が献血後2～5日程度でラブラッドから確認できるようになります。また、キャンペーン情報、次回献血可能日などのお知らせが届くほか、予約や献血への協力でためたポイントを記念品と交換することができます。
- Q** 会員登録せずにラブラッドを利用し続けたい。
- A** 会員登録せずに予約登録はできますが、検査結果のWeb閲覧ができない、アプリ版ラブラッドの献血カード機能など一部のサービスをご利用いただけません。

# 看護師からのお願い (安心安全な献血のために)

体の中の血液量は体重の13分の1とされています。  
体重50kgの方なら約4ℓ、75kgの方なら約6ℓの血液が体の中に流れています。



献血の前に、問診と血圧・行い採血基準を満たしていれば**安全に採血ができます**が、睡眠不足や食事を取っていない、水分の摂取不足などは**気分不良**の要因になるため**注意が必要**です。



## 献血に伴う気分不良について

どんな症状が起きるの？

吐き気、めまいが 140人に1人程度、失神に伴う転倒が 12,500人に1人程度で発生しています。  
**採血中～採血後2時間以内**に多く発生しています。



なぜ気分が悪くなるの？

**緊張**や**ストレス**などにより、血圧が低下したり、脈拍の減少したりするために気分不良が起きます。

どうしたらいいの？

頭を低くし、**30分程度安静**にすることで軽快します。  
気分不良を感じたら、すぐにしゃがんだり、横になったりして動かずに待ちましょう。

## 献血をする前に…

献血当日は下記を参考に、体調を整えてご参加ください



十分な睡眠



食事摂取



水分補給



事前の排尿

また、針を刺されることによる不安や恐怖心をやわらげ、**安心した気持ち**で献血に参加いただくことが大切です。

私たち看護師は、皆様方の血液事業へのご理解に感謝し、安心して献血にご協力いただけるよう**最大限にサポート**します。



気になることがありましたら、遠慮なく看護師にお声かけください。

## 献血の針は太い？

つまようじ  
1.6mm以上

一般的なピアス  
1.4mm

献血の針  
1.2mm



実は、献血で使用する針は、数年前からさらに細くなり、太さは**わずか1.2mm**です。  
世界的に見ても細い針で先端部の工夫で、引っかかりが少なく、採血時間が短くなっています。

針先端部の工夫

