

# 献血

## をしたことは ありますか？

実はいま、献血をする人が減っています。

私もできるの？ そんなに足りないの？  
どこに行けばいいの？ なんとなく不安...  
そんな人は多いはず！  
まずはちょっとだけ、  
知ることから始めてみませんか？

## どうして献血が必要なの？

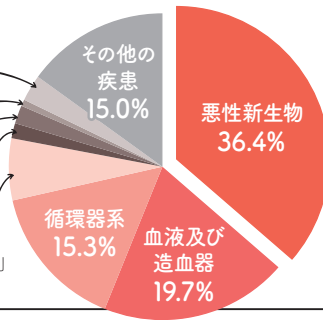
血液は人工的につくることができません。輸血を必要とする方を助ける唯一の方法が献血です。

### 長く病気で苦しむ人の命をつなぐため。

実は、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。

損傷、中毒及びその他の外因 2.8%  
妊娠・分娩 0.7%  
泌尿路生殖器系 1.9%  
筋骨格系及び結合組織 1.6%  
消化器系 6.5%

[ 疾病別輸血状況 ]



出典：東京都福祉保健局「平成31年東京都輸血状況調査結果」

### 毎日約13,000人の 献血が必要です。

毎日多くの患者さんを救うためには、  
少しでもたくさんの献血が必要です。

13,000人/日

### 血液の有効期間は、限られています。

献血によってつくられる血液製剤の有効期間は、  
短いものだと4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。

血液からは、血漿分画製剤という薬がつくられ、  
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。

## 献血のくわしいこと、教えて！

大きく2種類の方法があり、種類によって基準や制限が違います。

### 全血献血 採血時間目安 10分～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分～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。時間はやや長くかかりますが、比較的身体への負担が軽いという特長があります。

	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	17～69歳	18～69歳	18～69歳
	女	16～69歳		18～54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・血液検査・休憩で計30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。



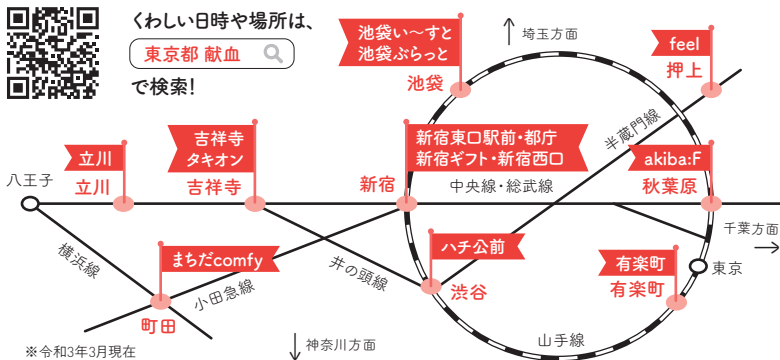
## 献血ルームでは どんなことをするの？

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

- 1 **受付** 受付確認票を記入／  
身分証明書で本人確認
- 2 **質問への回答** 安全な献血・輸血のため、  
健康状態などに関する質問に回答
- 3 **問診・  
血圧測定** 医師による問診・血圧測定
- 4 **血液検査** ヘモグロビン濃度が採血基準を  
満たしているかどうか測定
- 5 **採血** 採血ベッドで、いざ献血！
- 6 **休憩** ゆっくり休んで、おつかれさまでした。

## どこで献血できるの？

駅前など、アクセス抜群の献血ルーム  
カフェのようなきれいな空間で、お菓子や飲み物もあります。  
放課後やお買いも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。



## 感染症対策もしっかり実施中！



## 骨髄バンク登録のことも知っておこう

### ■ 骨髄バンクってなに？

健康なドナーから採取した造血幹細胞を、病気の方に提供するための仕組みのこと。

### ■ 骨髄移植って誰の役に立つの？

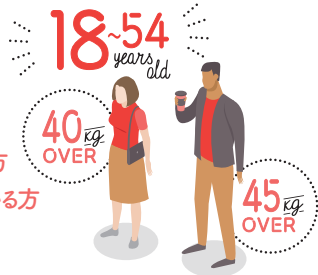
血液の病気(白血病など)で正常に血液をつくれずに苦しんでいる患者さんを救うことにつながります。

### ■ 骨髄ドナーになれるのは誰？

おもに次の3つの条件を満たす方

- ☑ 年齢／18～54歳の健康な方
- ☑ 体重／男性45kg、女性40kg以上の方
- ☑ 骨髄提供等の内容を十分に理解している方

その他にも細かな条件があります。



### ■ 骨髄ドナー登録はどこでできるの？

都内献血ルームで、献血と併せて登録ができます。

### 骨髄バンク・ドナー登録について、くわしくは

(公財)日本骨髄バンクスペシャルサイト

<https://www.jmdp-donor-special.jp/>



JMDP  
日本骨髄バンク

☎ 03-5280-1789

▶ <https://www.youtube.com/user/jmdpmv>

このチラシについてのお問い合わせは

[編集・発行] 東京都福祉保健局保健政策部 疾病対策課 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1

[TEL] 03-5320-4506

[HP] <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/index.html>