

# 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。

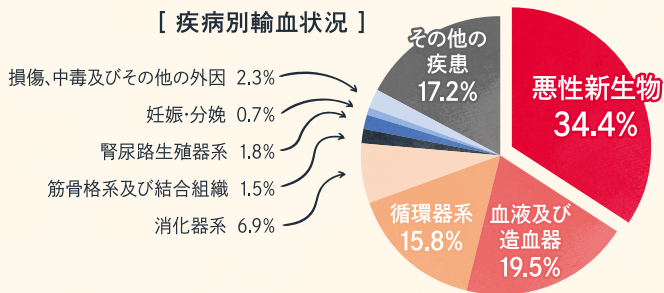
私もできるの？ そんなに足りないの？ どこに行けばいいの？  
なんとなく不安…。そんな人は多いはず！  
まずはちょっとだけ、知ることから始めてみませんか？

## 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。

### ① 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（悪性新生物）の患者さん。あなたの献血によって、患者さんの明日につながります。



出典：東京都福祉保健局「令和3年東京都輸血状況調査結果」

### ② 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。

### ③ 輸血、だけじゃない。献血からつくられる薬

血液からは、血しょう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

血小板や血しょう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。時間はやや長くなりますが、比較的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	血しょう成分献血	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	16歳～69歳	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・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で、  
スタッフも優しく、リラックスして献血に臨めるはず。

- step.1 受付** 受付確認票を記入／  
身分証明書で本人確認
- step.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
- step.3 問診・血圧測定** 医師による問診・血圧測定
- step.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などを測定
- step.5 採血** 採血ベッドで、いざ献血！
- step.6 休憩** ゆっくり休んで、  
おつかれさまでした。



## 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。

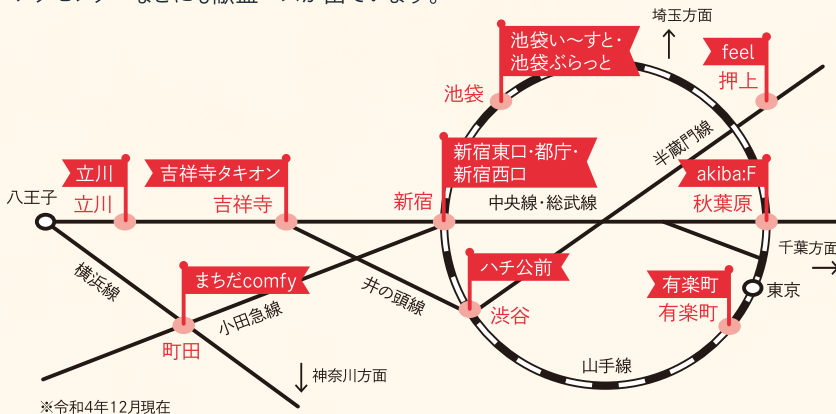
- 薬を飲んでいる**  
病気や薬の種類によって、献血をご遠慮いただくことがあります。  
ビタミン剤などは、内服していても支障ありません。
- 最近、歯科治療を受けた**  
3日以内に出血を伴う治療を受けた場合など。
- ピアスの穴をあけた**  
場合によって、1～6か月間献血ができません。  
また、唇や口の中、鼻など粘膜を貫通してピアスをしている  
方は、献血をご遠慮いただいています。
- 新型コロナウイルスのワクチンを接種した**  
ファイザー社、武田／モデルナ社製は接種後  
48時間、アストラゼネカ社製は接種後6週間  
を経過していれば献血できます。詳細は日本  
赤十字社HPをご確認ください。



## どこで献血できるの？

### 都内の12か所<sup>(※)</sup>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。



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] 東京都福祉保健局保健政策部疾病対策課 〒163-8001 新宿区西新宿2丁目8番1号

[TEL] 03-5320-4506

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