

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？

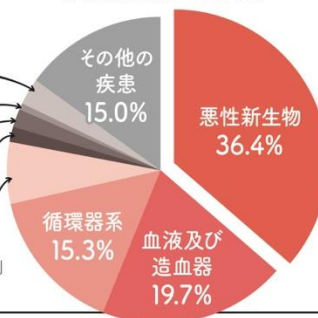
血液は人工的につくることができません。輸血を必要とする方を助ける唯一の方法が献血です。

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%
腎尿路生殖器系 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。時間はやや長かかりますが、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	50kg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など測定
- 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

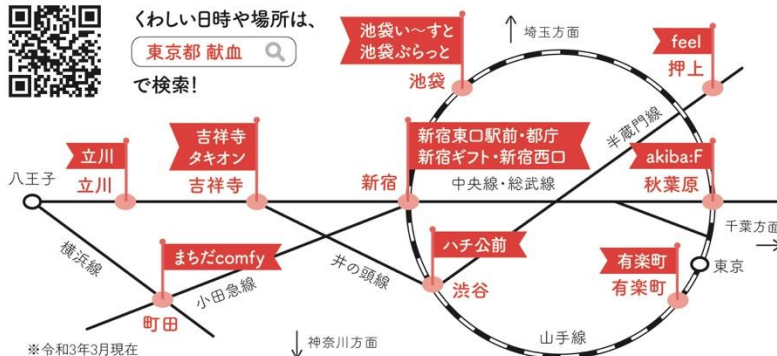
カフェのようなきれいな空間で、お菓子や飲み物もあります。

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。



くわしい日時や場所は、
東京都 献血
で検索！



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>

東京都福祉保健局

お届けしたのは



日本生命保険相互会社

NISSAY