

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

献血にご協力ください

—令和7年度 第1回生野地域献血のご案内—



生野メインホール

【受付時間】 9:30~11:30

献血カード、身分証明書（免許証等）をご持参ください

血液は、人工的に造ることができないうえ、長期保存ができません。
輸血用血液を十分に確保しておくためには、絶えず誰かの献血が必要です。
明日の医療を支える献血に、一人でも多くの方のご理解とご協力をお願いします。

！ 献血をご遠慮いただく場合

- ① 下記の献血基準を満たしていない方
- ② 妊娠中の方、出産・流産後6か月を経過していない方、産後1年以内で母乳授乳中の方
- ③ 出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）を受けてから3日経過していない方
- ④ 37℃以上の熱がある方、健康状態の悪い方
- ⑤ 輸血や臓器の移植を受けたことがある方
- ⑥ 海外から帰国後4週間以内の方

※上記のほかに、問診や診察の結果で献血をご辞退いただく場合もあります。

★献血当日3日以内に薬を服用、使用された方はお申し出ください。

【服用中でも献血可能な薬の例】…血圧を下げる薬、コレステロールを下げる薬、漢方薬、栄養剤・サプリメント、予防的に飲んでいる胃薬など

※ただし、服用の状況等によって問診医の判断で献血をご遠慮いただく場合もあります。

400mL 献血でのご参加をお願いいたします。



★献血基準	400mL 献血	200mL 献血
年齢	男性 17 歳～69 歳、女性 18 歳～69 歳 ※	16 歳～69 歳 ※
体重	男女とも 50 kg 以上	男性 45kg 以上、女性 40kg 以上
年間総採血量	200mL 献血と 400mL 献血合わせて、男性 1,200mL 以内、女性 800mL 以内	
献血間隔	男性は 12 週間後、女性は 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

※65 歳以上の方は、60～64 歳までの間に献血経験のある方に限ります。

接種歴についてのお問い合わせは、赤十字血液センター

TEL(0796)34-8561 へお尋ねください。

お問い合わせ先

●赤十字血液センター豊岡出張所

TEL (0796)34-8561

■朝来市健康福祉部 健康づくり推進課

TEL (079)672-5269



献血における注意事項

- ◆200mL 献血については、その基準しか満たしておられない方のみをお願いしております。200mL 献血の血液は、小児・新生児の輸血などごく限られた患者さんに対してのみ使用されており、血液の使用期限が3週間と定められているため、無駄にならないよう毎日の200mL 献血数を調整しています。200mL 献血については必要数を確保できた時点で、次回のご協力をお願いしておりますのでご了承ください。
- ◆受付の際に記載していただく個人情報厳重に管理されており、また、献血の事務以外には一切使用しませんので、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆献血当日は食事（午前中受付の方は朝食、午後受付の場合は昼食）をしっかり摂ってから献血にお越しください。

●献血の手順●○

献血所要時間:30分から40分



Q:なぜ、400mL 献血が必要なのですか？

A：輸血に使用される血液の量は、年間を通してほぼ一定であるのに対し、献血者数には変動があります。特に冬から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多く、献血者が減少し血液が不足することが頻繁に発生します。

また、高齢化や医療技術の高度化などによって輸血用血液の需要が増加する一方で、少子化、若年層の献血率低下などによって献血者は減少傾向にあり、2027年には献血者数が85万人近く不足すると推計されます。

Q:自分が献血しなくても輸血用血液は足りている？

A：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きます。このため、感染症や免疫反応による副作用が起こることがあります。

例えば、同じ800mLの血液を輸血する場合、400mLの血液であれば2人分ですが、200mLですと4人分の血液を使用することになります。

一度に大勢の人の血液を輸血することは、それだけ副作用のリスクが高まることとなりますので、現在病院で使用する血液のほとんどが400mLの血液となっています。

Q:献血した血液は、どのくらいで回復しますか？

A：医学的には、体内の全ての血液量（体重の7～8%）の15%までは出血しても日常生活には全く影響がないといわれています。また、血液の回復については、400mL献血の場合、赤血球は約3～4週間で回復するといわれています。女性は赤血球の回復が遅れることがありますので、年間の献血可能量が男性よりも少なく設定されています。

献血への ご理解とご協力をお願いします

