

## 看護師からのお願い

安心安全な献血のために皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

私たち体の中の血液量は体重の約13分の1とされています。

身長・体重等により違いはありますが、およそ3000mL～5000mLの血液が循環しています。

献血の前に、問診と血圧・体温測定を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。

また、針を刺される事など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して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。



## 献血をする前に…

### 十分な睡眠



### 食事摂取



### 水分補給



## 採血時の針の痛みを和らげる方法 複数回献血者から初めて献血される方へのアドバイス



1位  
針を見ない  
155名

2位  
無心になる  
116名

3位  
針に集中しない  
22名

4位  
針を見る  
18名

5位  
深呼吸する  
16名

5位  
看護師と話す  
16名

6位  
体の一部を掴む  
手に力を入れ握る  
6名

その他  
8名



2021. 12 愛知センター献血者357名へ聞き取り調査

## 看護師からはじめて献血される方へ 不安や緊張を和らげるために心がけていること

### 楽しい会話

緊張・不安の軽減



### 保温



### 針やチューブを隠す



### 穿刺タイミング

心の準備はOK?



### 確実な採血



### 体勢



楽な姿勢での献血

### みんなで献血



そうだ 献血にいこう

### その他



癒しグッズの活用など

