責任ある献血とは

お願い！



輸血を受ける患者さんのために「責任ある献血※」をお願いします。

※エイズなどの検査を目的に献血を絶対にしないこと、問診に正しく答えて献血していただくこと

献血をご遠慮いただく場合とは

次に該当する方は献血をご遠慮ください

- ✔ 3日以内に 出血を伴う歯科治療（抜歯、歯石除去等）を受けた方
- ✔ 4週間以内に 海外から帰国（入国）した方
- ✔ 粘膜（鼻、口、舌など）を貫通するピアスをしている方および1ヵ月以内にピアスの穴をあけた方
- ✔ エイズ検査が目的の方
- ✔ 6ヵ月以内に 下記に該当する方

  (a) 不特定の異性または新たな異性と性的接触があった
  (b) 男性どうしの性的接触があった
  (c) 麻薬、覚せい剤を使用した
  (d) 上記 (a)～(c) に該当する人と性的接触をもった

- ✔ 今までに 下記に該当する方

  (a) 輸血（自己血を除く）や臓器の移植を受けた
  (b) 梅毒、C型肝炎、マラリア、シャーガス病にかかった

- ✔ 下記のいずれかに該当し、中南米諸国（メキシコを含むがカリブ海諸国は除く）を離れてから6ヵ月以上 経過していない方（6ヵ月以上経過している方は職員へお申し出ください。）

  中南米諸国で生まれた、または育った
  母親または母方の祖母が中南米諸国で生まれた、または育った
  中南米諸国に連続して4週間以上滞在、または居住したことがある

- ✔ ジカウイルス感染症（ジカ熱）と診断され、治癒後1ヵ月間を経過していない方

次に該当する方は職員にお申し出ください

- ✔ 3日以内に薬を服用、使用した方
- ✔ 3ヵ月以内にヒト由来プラセンタ注射薬を使用した方
- ✔ 1年以内に予防接種を受けた方
- ✔ 海外滞在歴について

  3年以内に外国（ヨーロッパ、米国、カナダを除く）に滞在した方



上記に該当されない方でも，問診内容により
献血をお断りすることがあります。

2026年10月版

献血前にお読みください

献血前に

■お名前、生年月日、住所、電話番号等は正確にお答えください。
■初めて献血をされる方は、ご本人の確認のため、運転免許証などの提示をお願いします。
■問診項目には正確にお答えください。事実と異なる回答をされた場合、輸血を受けた患者さんに深刻な状況をもたらす場合があります。
■献血に伴う副作用予防のため、献血前に水分（スポーツドリンク等）を補給してください。
■献血後に高所作業や激しいスポーツ、自動車の運転等をされる方は献血前にお知らせください。特に乗り物の運転をされる方は、献血後に十分な休憩（30分以上）をおとりください。

献血時は

■体重、血圧、脈拍、体温や血色素量（ヘモグロビン濃度）を事前に測定します。
■200mL・400mL献血では10分から15分位、成分献血では体重等に応じて採血する量（上限600mLまで）が異なりますので、40分から90分位の採血時間がかかります。
■採血針や採血バッグ等は、お一人ずつ使い捨てとなっています。
■採血装置の不具合等により、採血が中断されたり、いただいた血液が血液製剤に使用できなくなることがあります。

献血に伴う注意と副作用

■血液には鉄分が含まれているため、献血により身体から鉄分が失われます。
日頃から鉄分を補う食事を心がけましょう。
■次のような症状が起きた場合は、すぐに職員にお知らせください。
・針を刺したときに、強い痛みやしびれがある場合。
・気分不良やめまい等の症状がある場合。
※立ち上がらず、そのままの姿勢でお知らせください。
・口唇や手指のしびれ感などの症状がある場合。
※成分献血では血液が固まらないように抗凝固剤（クエン酸ナトリウム）を使用しているため、このような症状を起こすことがあります。
・皮下出血がある場合。
■採血針を刺したところに、跡が残ることがあります。

献血していただいた血液は

■検査を実施し血液製剤の基準に適した場合、輸血用血液製剤及び血漿分画製剤の原料に使用されます。
※輸血用血液製剤とは、「赤血球製剤」「血漿製剤」「血小板製剤」「全血製剤」があります。
※血漿分画製剤とは、血漿中に含まれる血液凝固因子、免疫グロブリン、アルブミンなどのたんぱく質を抽出・精製したものです。
献血血液の成分である血漿を原料として、国内製薬企業において製造されています。
■血漿分画製剤については、国内の患者さんに使用される他、国内自給と安定供給に支障が生じない範囲で、国が定める需給計画に基づき海外の患者さんのために輸出される場合があります。
■血液の一部は少なくとも11年間冷凍保存し、輸血による副作用や感染症などの調査のために使用します。

献血の依頼について

■受付時に確認させていただく「献血の依頼についての応諾意思」に同意いただいた方には、はがき、電話、メール、LINE 等により、患者さんに必要な血液製剤を供給するために、献血のご協力をお願いする場合があります。

献血当日は次のことをお願いいたします

- 休憩 … 献血後少なくとも10分以上休憩してからお帰りください。特に乗り物を運転される場合は、その前に十分な休憩（30分以上）をおとりください。
- 水分補給 … 献血会場内で水分（200mL以上）を補給し、会場を出てからもジュース（スポーツドリンク）やお茶などで十分な水分補給に努めてください。
- トイレ … 採血直後の排尿は、失神を起こすことがありますので座位で行ってください。
- 階段、エスカレーター、エレベーター … できるだけ手すりにつかまってください。
- 入浴 … 献血後２時間以内の入浴と当日のサウナは避けてください。
- 飲酒、喫煙 … 献血直後は避けてください。
- スポーツ … 水泳、マラソンなど激しいスポーツは避けてください。
- 重労働 … 採血側の腕に強い力がかからないようにしてください。

献血会場を離れてからも、気分が悪くなったり まれに“失神（一時的に意識をなくすこと）”を起こすことがあります！

●電車のホームから転落などしないよう、線路から離れて電車をお待ちください。
気分不良・失神などは、じっと立っている時に発生しやすくなります。

●失神の前には、次のような症状が現れることがあります。
- 音が聞こえなくなってくる、耳がキーンとしてくる。
- 目の前がチカチカしてくる。
- 頭がボーっとしてくる。
- 気分がわるくなってくる。

等

●症状が現れたら、転倒を防止するため すぐにしゃがむか、横になってください。
- 仰向けになり、足を高くして30分程度安静にすると症状は和らぎます。
- しゃがめない場合は、左右交互に足踏みをしたり、つま先立ちによる背伸び運動をすることにより、失神を防ぐことができる場合があります。

★献血後の腕の痛みなど何かご心配なことがあるときは、すぐに下記の血液センターまでご連絡ください。

関東甲信越管内血液センターのご案内

・茨城県赤十字血液センター	029-246-5576	・東京都赤十字血液センター	03-5272-3511
・栃木県赤十字血液センター	028-659-0111	・神奈川県赤十字血液センター	045-834-4611
・群馬県赤十字血液センター	027-224-2118	・新潟県赤十字血液センター	025-384-0996
・埼玉県赤十字血液センター	048-684-1511	・山梨県赤十字血液センター	055-251-5891
・千葉県赤十字血液センター	047-457-0711	・長野県赤十字血液センター	026-214-8070

献血バスの運行予定や献血ルームのご案内などはホームページでもご覧いただけます▶

献血後のお知らせ（検査結果）

献血受付時に下記の2種類の検査結果について、郵送による通知のご希望をお伺いしています。
（検査結果は献血後１ヵ月以内に親展にてお届けします）
“ラブラッド会員”※の皆様には下記(１)の検査項目の確認方法を、郵送による通知から会員専用Webページによる閲覧へ変更いただくようお願いしています。（郵送より結果を早く確認でき、過去の結果も参照可能です）※“ラブラッド会員”とは、献血Web会員サービス ラブラッドにご登録いただいている献血者です。

(1) 通知している検査項目
・血液型検査、生化学検査・血球計数検査

(2) 検査で異常を認めた場合に通知する項目
・B型・C型・E型肝炎ウイルス検査・梅毒検査・HTLV-1検査
・T.cruzi検査（シャーガス病の安全対策の対象者のみ）
※検査目的の献血を防止するため、エイズウイルス（HIV）検査については、通知していません。

検査目的の献血をお断りする理由

エイズウイルスや肝炎ウイルスの感染初期には、強い感染力を持つにもかかわらず、最新の検査技術を用いても検出できない期間があります。

エイズウイルスなどの感染に不安がある時に検査目的で献血をされると、検査で検出できない期間だった場合、患者さんにウイルスを感染させてしまう可能性があります。

エイズ検査施設

エイズ検査をご希望の方は最寄りの保健所にお問合せください。

保健所ではHIV検査を匿名、無料で受けることができます。

「HIV検査相談マップ」（https://www.hivkensa.com）に、保健所などの検査施設情報が掲載されています。

HIV検査相談マップ

ご協力ください

献血後、健康診断や医療機関などで肝炎等と診断された場合、またそのほかの病気や感染症にかかっているとわかった場合は、血液センターまでご連絡ください。

輸血を受けられた患者さんについて感染症などの報告があった場合、その原因調査を行うため、また、献血者ご自身の健康管理のため、検査用血液の採血を再度お願いしています。

献血された方にコールバック用紙「今一度、ご確認をお願いします！」という印刷物をお渡しします。こちらの記載に関して、思い当たる内容があった場合は、必ず献血当日中にコールバック用紙「今一度、ご確認をお願いします！」に記載されている電話番号へお電話ください。

看護師からのお願い



献血による副作用（めまい、吐き気等）を予防するために、

以下のご協力をお願いします。

前日までに



睡眠

睡眠不足や疲れが溜まると、副作用を引き起こしやすくなります。前日は必ず十分な睡眠を取り、体調管理に心がけてください。

当日(採血前)



水分摂取

献血をすると、一時的に身体の水分が減少します。
献血の 2 時間前くらいから **500mL 以上** 飲んでください。



食事

献血当日は必ず食事を済ませてからお越しください。
空腹のまま献血をすると、副作用を引き起こす可能性があります。



安心して献血していただけるよう、体調に少しでも不安のある方、生理中の方は医師や看護師に気軽にご相談下さい。

皆さまのお越しを

心よりお待ちしています。



採血後

もしも、こんな症状があったら…!!



すぐ**その場に**しゃがむか、
横になって頭を低くしてください。
具合が悪いのに無理をしていると、
倒れてケガをする危険があります。



日本赤十字社 長野県赤十字血液センター

プラセンタ注射薬
欧州滞在歴に関する
献血制限が緩和されました

2026年10月1日より変異型クロイツフェルト・ヤコブ病（vCJD）に関連する献血制限が一部撤廃されました。

献血にご協力いただける方

① 欧州滞在歴がある方



- 英国に通算1か月を超えて滞在された方
- 欧州滞在歴により献血不可と言われた方

ただし帰国後４週間以内は献血できません。

② ヒト胎盤エキス（プラセンタ）注射剤の使用歴がある方

⚠ 使用後３カ月以内は献血できません

対象薬剤
・ラエンネック・メルスモンなど



あなたの献血が命をつなぎます

献血された血液は、手術や治療を受ける
多くの患者さんのために使用されています。
これまで献血できなかった方も、
ぜひこの機会に献血へのご協力をおねがいいたします。

詳細は献血会場スタッフへお尋ねいただくか、
日本赤十字社ホームページをご確認ください。

日本赤十字社
ホームページ
詳しくはこちら

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society