

## 献血後のお願い

献血された方の健康を守るため、献血後に「お願い！」をお渡ししています。ご熟読いただいたうえ、記載事項についてご注意いただきますようお願いしています。

### 献血後のお願い



#### 献血当日の過ごし方

献血後は、水分の補給と休憩（少なくとも10分以上）をおとりください。  
電車でお帰りの際、転落防止のため駅のホームでは線路の近くで電車を待たないでください。  
(気分不良、失神などはじっと立っている時に発生するといわれています)

<献血当日は次のようなことをお願いいたします>



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



ジュース（スポーツドリンク）、お茶などで十分補給してください

~~•喫煙・飲酒  
•スポーツ~~



- 重労働**…採血側の腕に強い力がかからないようにお願いします
- エレベーター・階段**…使用する際は、特に注意してください
- 入浴**…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

#### 気分が悪くなったら

緊張感の強い場合やその日の体調によっては、採血に伴い気分が悪くなったりめまいがすることがあります。そのような場合はすぐに座るか、横になってください。

通常は頭を低くして30分程度安静にするだけで軽快します。

また、採血後の腕の痛みなど何かご心配なときは、すぐに血液センターまでご連絡ください。

#### ＋ 栃木県赤十字血液センター

移動採血車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。

(<http://www.jrcbc.jp/>)