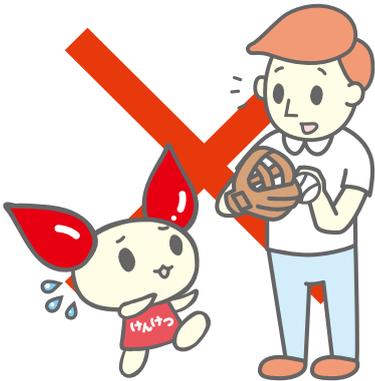


採血による副作用から身を守るため、熟読し記載内容について注意してください。

採血中や採血後、まれにめまいや皮下出血などの副作用が発生することがあります。
これら副作用から身体を守るため、次のお願いを守ってください。

※平成19年度副作用発生率 気分不良・吐き気・めまい・失神など：0.9% 皮下出血：0.2%、神経損傷（しびれ・運動障害）：0.01%

スポーツ



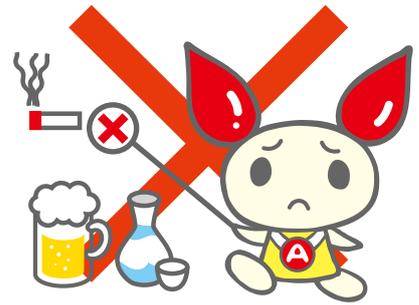
献血当日の激しいスポーツは避けてください。

身体への負担



重い荷物を持ちたりして、腕に力を入れすぎないように注意してください。また、針の跡をもんだり、こすったりしないでください。

飲酒・喫煙



採血直後の飲酒・喫煙は避けてください。

気分が悪くなったり、めまいを感じたら、
すぐに座るか、横になってください。
また、腕の痛みなど何か心配な時は、
直ちに血液センターまで連絡してください。



エレベーター・階段など



エレベーターや階段などを使用する際には、特に注意してください。

水分補給



水分を十分補給してください。

休憩



自動車などの運転をする時は、十分な休憩をとってください。