

# 1. 針跡から血が出てきて止まらないときは

～圧迫すれば必ず血は止まりますので、安心して下さい～

- ①針跡に絆創膏、無ければきれいなティッシュ等を当てて下さい。
- ②絆創膏等の上から、5分～10分間しっかり指で圧迫しましょう。  
その際、針跡の部位を心臓の高さより高くするとより止血しやすくなります。



- ③絆創膏等を外し、血液がにじんでこなければ止血終了です。  
まだにじんでいる場合は、再度圧迫止血を継続して下さい。  
血が止まっても、しばらくは針跡を擦らないようにしましょう。

針跡が青くアザ(皮下出血)になった場合は、「**3.針跡が青くアザになっているときは**」を参照して下さい。

# 2. 気分が悪いときは

- ①頭を低くして横になりましょう。  
この時に、膝を立てると更に効果があがります。



- ②気分が落ち着けば、水分をしっかり取りましょう。
- ③過度な運動は控え、安静に一日を過ごして下さい。

血圧が下がることによって、めまい、冷汗、嘔気などの症状がでます。  
横になることで、血圧低下が収まり気分が回復します。

### 3. 針跡が青くアザになっているときは

(原因)

針を刺した血管から血液が皮下へ漏れた状態(皮下出血)です。

打ち身と同じで、青アザは日数と共に消失していきますので心配いりません。

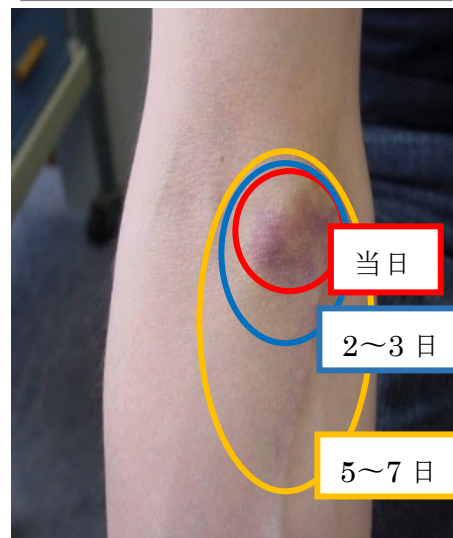
多少の痛みが伴う場合もありますが、青アザの消失と共に無くなります。

痛みや痺れ、広範囲の青アザ等で心配な場合は、献血した施設へお知らせ下さい。

| 経過日数  | 症状   |
|-------|--|
| 当日    | 針を刺した部分が腫れる。   |
| 2～3日  | 針を刺した部分が赤青く変色する。   |
| 5～7日  | 青から黄色に変色する。<br>変色も腫れも消失傾向になる。<br>しこりが残る場合もある。<br>時間と共に重力で変色が下に広がる。 |
| 10日以上 | 経過と共に黄色から通常の皮膚色になる。<br>しこりも消失する。                                   |

※変色の範囲は、皮下への出血の量で変わります。

皮下出血範囲の推移イメージ



手側