

# 自己血採血を受けられる患者様へ

項目	採血前日	採血当日	翌日
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己血採血の必要性を知っている</li> <li>服薬中の薬があれば医師にお知らせ下さい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心して落ち着いた状態で、自己血採血を受けることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>採血後の注意点及び鉄剤内服の必要性を知っている</li> </ul>
薬 (点滴・内服)		<ul style="list-style-type: none"> <li>現在服用中の薬は服用してきてください</li> <li>医師の診察後に事前に採血があります</li> <li>採血の結果で問題なければ、輸血・細胞治療部医師の診察後に自己血採血を行います</li> <li>自己血採血後に採血した分の水分を補うために点滴をします</li> <li>点滴が終わり、気分が悪くないことを確認し帰宅してもらいます</li> <li>自己血採血後に鉄剤が処方されます。医師の指示どおりに服用してください。</li> </ul> 	
検査		<ul style="list-style-type: none"> <li>外来で、身長・体重・血圧・熱などの測定があります</li> <li>自己血採血ができるかどうか、事前に採血があります</li> </ul> 	
活動・安静度	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつもより、早めに就寝してください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>車の運転はなるべく避けてください。やむを得ず車で来られる場合は、運転は代わりの方にしてもらってください</li> <li>睡眠は十分にとってください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活に制限はありませんが、疲労感を感じたら休息してください</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食事を心がけてください</li> <li>過度の飲酒は避けてください</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>朝食は普段どおりに食べてきてください。</b>尚、検査のために絶食で来られた場合は、診察時に医師・看護師にお知らせください</li> <li><b>採血前に水分を摂ってください</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食事を心がけてください</li> </ul> 
清潔	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>入浴は、シャワー浴程度で済ませてください</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> </ul> 
排泄	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己血採血前には、排尿を済ませてください</li> <li>男性の場合は、自己血採血後の排尿は洋式トイレで座ってしてください</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> </ul>
患者様及びご家族への説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>医師の診察時に自己血採血についての説明があります</li> <li>発熱、下痢、抜歯などの症状が採血日より3日前までにあった場合は、予約日に採血できないことがありますので早めに診療科に連絡してください</li> <li>採血部位を石鹸でよく洗っておいてください。針先を通して採血部位の汗やあかで血液が汚染されないようにご協力をお願いします</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己血採血後は、エレベーターを使用してください</li> <li>気分が悪くなったら、直ちにしゃがむか横になり、頭を低くして休んでください。帰宅途中や帰宅後に気分が悪くなるなどの問題があれば、担当の医師か看護師に連絡してください</li> <li>採血部位は一度止血しても、重いものを持ちたり杖をついて腕に力を入れると、再出血や内出血したりすることがあります。再出血した場合は、慌てないで絆創膏の上から採血部位を指でしっかり押さえると止血できます</li> <li>激しい運動や重労働はなるべく避けてください</li> <li>水分をを多めにとるようにしてください(できればスポーツドリンク)</li> <li>採血当日は、飲酒は避けてください</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己血採血をすると、普段より風邪を引きやすい状態になります。栄養、休養を十分にとり、手洗い、うがいなどを心がけましょう</li> </ul> 
採血スケジュール 栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の中の血液量は、体重の約7%です。血液は毎日体の中で造られています</li> <li>毎回、事前に採血をして血液の回復具合をみながら採血量を決めていきますが、通常体の中の血液量の約10%が1回の採血量です</li> <li>採血は1週間に1回を予定しますが、血液の回復具合をみながら決めますので、貧血がある場合は1週間以上あけることもあります</li> </ul> 	<p>【自己血採血中の食事】採血は数回行いますので、栄養価の高い食事～タンパク質、ビタミン、鉄分の多いものを規則正しくとるようにしましょう</p> <p>【タンパク質の多い食品】肉・大豆・チーズ・牛乳・豆腐・納豆</p> <p>【ビタミンの多い食品】みかん・キャベツ・ピーマン・トマト・いちご</p> <p>【鉄分の多い食品】レバー・さんま・めざし・貝・ほうれん草・ひじき・ブルーベリー</p> 	 <p>なんでも ご相談 下さい</p>