

採血が終わったあとの注意事項



①水分補給と休息が大切！

点滴をしない場合は、水分（できればスポーツ飲料を採血した量と同程度）を取るよう心がけましょう。

※水分の制限がある方は主治医の指示に従ってください。

また、採血後は少なくとも15分以上の休息をとり気分が悪くないことを確認してから帰宅してください。



②日常生活の注意

当日の入浴は長湯や熱いお湯はさけて、シャワー程度にしましょう。（サウナは控えてください。）

激しい運動や飲酒は避けてください。

また、原則として車の運転も控えてください。

その他日常生活に制限はありません。



激しい運動・
労働はしない



過度の飲酒は
避ける



③採血あとの止血はしっかり

止血のために絆創膏をはりますが、5～10分程度はもまずにおさえてください。血をサラサラにするお薬（ワーファリンなど）を服用中の方は20分程度おさえるほうがいいでしょう。また、かぶれや肌荒れの原因にもなりますので **1時間程度で絆創膏ははずしてください。**



④ご気分がすぐれないとき

ご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

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。

通常は **30分程度横になって安静にするだけで軽快します。**