



### Q 体の中にどれくらいの血液があるの?

**A** 体内を流れる血液の量には個人差がありますが、通常成人の場合、男性で体重の約8%、女性で約7%といわれています。例えば、体重50kgの男性では、約4,000ml、女性では約3,500mlの血液が流れているんですよ。

献血によって日常生活への不安を感じる方がいらっしゃるかもしれませんが、献血していただく量は、循環血液量の15%以下であれば医学的に問題はありません。また、献血でいただいた成分は元に戻りますのでご心配はありません。回復までの期間は血液成分によって異なりますので、下の表を参考にしてくださいね。一般に、女性は赤血球の回復が遅れる傾向が見られますので、年間の献血量は男性より少なく設定されています。

#### 血液が回復するまでの期間

##### ■成分献血

……1週間程度

##### ■400ml献血

……約3~4週間

