



採血なんて怖くない!?

針を刺されて血を採られるのなんて怖いし痛いし大嫌い、という方も多いのではないのでしょうか。

採血する医療者側の技術はもちろんですが、実は、される側にできる協力もあるのです!

今回は、採血される達人になるための3カ条をご紹介します。

これを実行すれば、自分が楽になるだけでなく、医療者側にも喜ばれること間違いなしです。

Text by 欧州日本人医師会 フライク幸子 医師/一般内科 (ドイツ フロイデンシュタット)

早い時間に朝食抜きで医者に行くだけでも憂鬱なのに、失敗して何度も針を刺されたり、大きな青あざができたり...という経験があると、「上手な人に当たりますように!」と祈るような気持ちになってしまうのではないのでしょうか。そんな採血ですが、なるべく無事に済ませるための、コツを知っておくと便利です。

+ その1: 厚着をして行く

冬でも医者に行くときには、脱衣することを考えてあまり着込まないこともあるでしょう。また、ヨーロッパでは夏でも朝はひんやり涼しいのですが、昼間に暑くなることを考えて、結構薄着で家を出る方が多いのではないのでしょうか。でも、腕が冷えていると静脈が細く縮こまってしまうため、採血が難しくなります。手や腕がほかほか温かいくらい、いつも以上に厚着して行くのがお勧めです。実はこれ、私もよく忘れて薄着で出掛けてしまい、採血されるときに「しまった!」と思うことが多いのです。

+ その2: 水をたくさん飲んでおく

たくさんとは言っても、検査結果に影響してはいけませんから、何リットルも飲んではいけません。しかし、朝ごはんを食べていないということは、そのときに飲むコーヒーや紅茶の分の水分も体に入っていないわけで、体内は水分不足の状態になっています。雨不足のときに川が細くなるのと同じで、そうなると血管も細くなって、これまた採血が難しくなります。コップに何杯分かの水を飲んでおくといいでしょう。

+ その3: 止血はすぐに!

採血が済み、針を抜かれたらすぐ、ぎゅーっと押さえつけて止血します(もみません!)。ぱっと見て出血していなかったりばんそうこうを貼ってもらおうと、安心して手を離してしまう人が多いのですが、注射針

で血管の壁にも穴が開いていまずから、そこから血が漏れて内出血すると、それが青あざになってしまうのです。上着を着たり荷物を持ったりするのは後回しにして、「① 針を抜いてすぐに」「② しっかり押さえつけて」「③ 内出血しないように」

止血することがとても大事。これさえしたら、普通は青あざはできません。また、途中で気分が悪くなったら、我慢せずにすぐ伝えましょう。ムキムキの若い男性が案外血に弱くて倒れたりすることもあり、スタッフは慣れていますが、恥ずかしがる必要は全くありません。採血は嫌なものですが、体の健康状態を知るためにはどうしても必要な、とても大切な検査です。少しでも負担が減らせるよう、ぜひやってみてください。



欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意: 診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時: 月~木曜日
(ヨーロッパ中央時間) 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
- (イギリスおよび
アイルランド) 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号: +49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>