

第 19 回目テーマ

採血のお話 ～VVR ってなに？～

「採血」と聞くと、ちょっと緊張する…という方も多いのではないのでしょうか？「採血が苦手」「血を見ると気分が…」という場合に起こる可能性があるのが、VVR（**血管迷走神経反射**）です。

■血管迷走神経反射(VVR: Vasovagal reaction)とは？

VVR とは、強い緊張や不安、痛み、血を見ることなどが引き金となり、自律神経のひとつである「迷走神経」が過剰に働いてしまう反応です。その結果、血圧や脈拍が急に下がる・脳への血流が一時的に減るといったことから、めまい、吐き気、冷や汗、意識が遠のく、などの症状が起こります。

■VVR が起こりやすいのはこんな時

- ・採血や注射に恐怖や苦手意識がある
- ・緊張しやすい性格
- ・空腹、寝不足、水分不足
- ・過去に気分が悪くなった経験がある
- ・若年層、初めて採血を受ける方

■当クリニックでの取り組み

気を失い転倒してケガをする、ということがないように、次のような対応を行っています。

- ・事前に採血に対して不安が無い確認
- ・ベッドでの採血対応（横になっての採血は VVR 予防にとっても有効です）
- ・気分が悪くなった場合の迅速な対応

■採血前後のアドバイス

VVR を完全に防ぐことは難しいですが、予防のためにできることもあります。

- ・前日は良く眠り、朝は水分（お水）を少し摂ってきてください
ただし、飲んでよい時間に制限があるので、案内書をよくご確認ください
- ・緊張している方は、ぜひ「ちょっと苦手です」と教えてください
- ・少しでも心配な時は、無理せず横になって受けましょう
- ・採血後、気分がすぐれない時は、遠慮なくスタッフにお声がけください

■最後に

採血は、あなたの未来の健康を守るための大切なステップです。私たちは、一人一人に寄り添った採血を心がけています。少しでも安心して健診を受けていただけるよう、スタッフ一同サポートさせていただきます。

（文責：看護師 片田 恵理子）