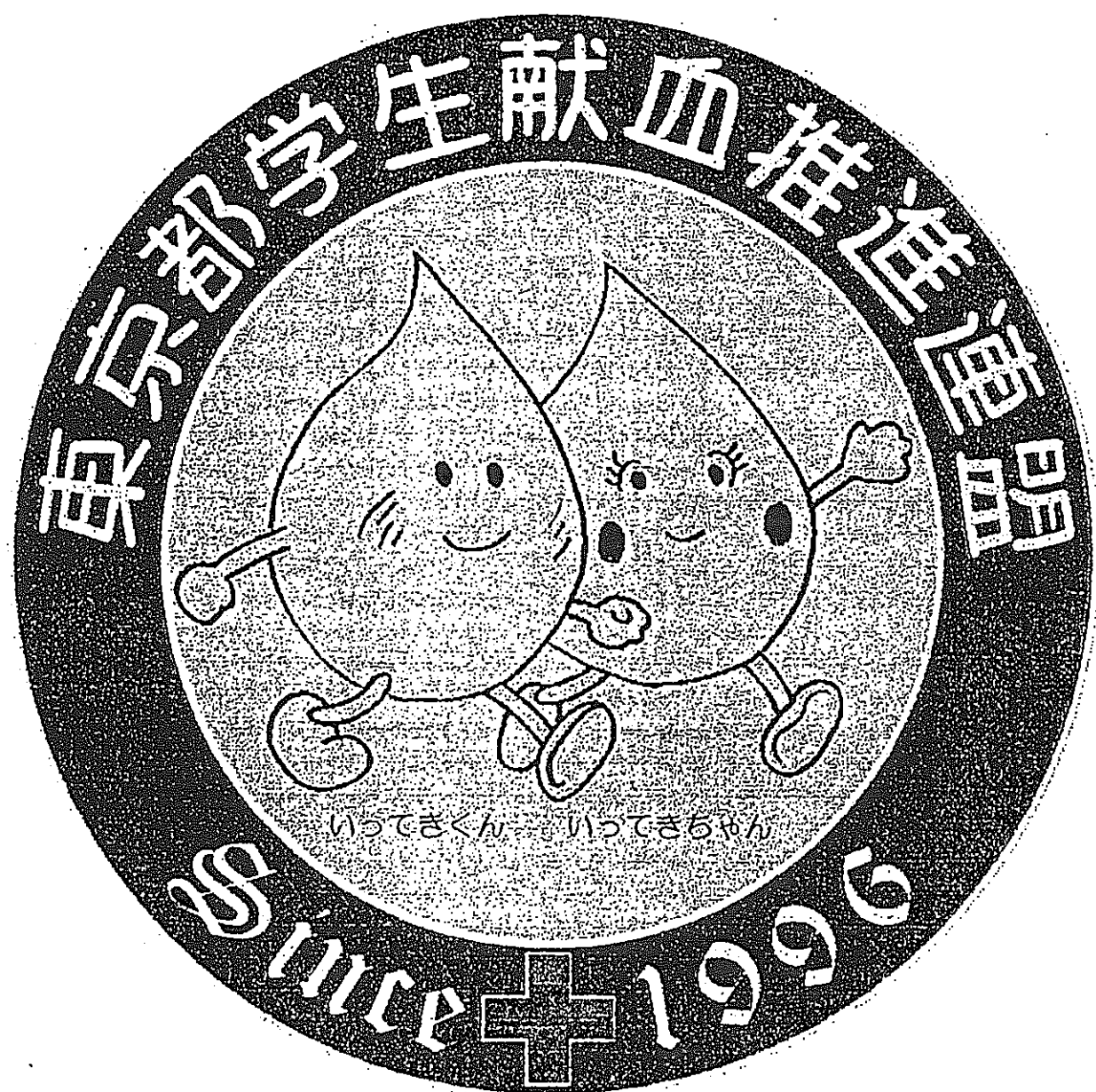


第三版

# いっしょに通信



東京都学生献血推進連盟

# 献血の種類についてご存じですか？

献血には3つの方法があります。

## 1 成分献血

血液中の血液成分のうち血小板または血しょうを献血し、赤血球などの成分は再び献血車の体内にお返すする方法です。体への負担が軽く、1～2週間で献血できます。

## 2 400ml献血・200ml献血

全ての血液成分を献血する方法で全血献血と呼ばれています。年齢や体重などの基準を満たしている方には、400ml献血へのご協力をお願いしています。

	成分 献血		全 献血	
	血しょう成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
年齢	18～64歳	18～54歳	16～64歳	18～64歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上			男女ともに50kg以上
最高血圧	90mmHg			
年間献血回数	血小板成分献血1回を2回分と換算して血しょう成分献血と合計で24回以内		男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内

## 成分献血・400ml献血について

人間一人ひとりの血液は、たとえ血液型が同じでも微妙に違ってきます。このため、複数の献血者からの血液をあわせてひとりの患者さんに輸血するほど、副作用の可能性が高くなります。このため少ない献血者からの輸血を可能にし、安全性を向上させるために成分献血・400ml献血をおすすめしています。日本赤十字社としては、献血をお申し込みいただいた方のご意志を優先し、健康状態について慎重に確認した上で成分献血・400ml献血のご協力をお願いしています。

### \* 血液のはたらき基礎知識 \*

**赤血球** 肺で酸素を受け取り全身の細胞に運びます。平たく中心のへこんだドーナツ型で、主にヘモグロビンという鉄を持った物質からできています。

**白血球** 病原体とたたかい、体を防御する細胞です。ウイルスや細菌が体に進入すると、捕まえて食べてしまったり免疫を造ったりと、からだを感染から防ぎます。

**血しょう** 栄養分の全身に運び老廃物を腎臓から排出します。血圧の保持に役立っている透明な液体です。

**血小板** けがなどで出血をしたとき血を固めて、大量の出血を防ぎます。骨髓内の大きな細胞の一部がはがれてできた小さなかけらです。

## 献血の手順

- 1 献血受付・・献血申込書をご記入いただきます。なお、すでに献血歴がある方は申込書の一部省略する場合があります。
- 2 問診票のご記入・・献血をお申し込みいただいた方の健康状態を伺うために問診票にご記入していただきます。
- 3 血液比重測定・・貧血の心配がないか、血液比重（血液の重さ）の測定と血液型の判定  
血液型事前判定　　を行います。成分献血の場合は、血小板数の測定も行います。
- 4 問診および・・ご記入いただいた問診票に基づき、問診と血圧測定を行います。  
血圧測定
- 5 献血・・採血ベッドに横になり献血です。採血にかかる時間は、200・400ml 献血で  
5～10分程度かかります。成分献血は採血量に応じて40～90分程度かかります。  
使用される採血針や採血バッグは一人ひとり新しいものを使用していますのでウイルスが感染する心配はありません。
- 6 休憩・・献血後には休憩場所でしばらくお休みいただきます。最後に献血手帳に今回の献血をご記入してお渡しいたします。
- 7 献血手帳受け取り・・献血手帳はご自身の献血記録になりますので、必ず持参して下さい。  
献血回数ごとに記念品を差し上げています。

## 血液のご提供を！！

### 献血者減少時期のご協力

血液センターでは、医療機関の血液需要の予測をあらかじめし、これに沿って血液のご協力をお願いしています。しかし、年間を通して血液の需要はほぼ一定であるのに対し、献血者数には変動があります。全国的に見ると、特に冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多いことなどから、献血者が減少してしまいます。また、ゴールデンウィークやお盆、年末年始などにも一時的に減少しがちです。この時期にぜひ献血のご協力をお願いいたします。

### 少子高齢化時代への対応

輸血用血液や血しょう分画製剤の大半は高齢者の医療に使われています。東京都の年代別輸血状況調査によると、輸血用血液の77%は50歳以上に使われています。一方、献血にご協力いただいたかたの方々の年齢層を見ると85%が50歳未満で、健康な若い世代が高齢者医療の多くを支えている現状があります。今後、少子高齢化社会が進むにつれて、このままですと救命医療に重大な支障を期すおそれがあります。本格的な少子高齢化社会を迎えるにあたって、より幅広い年代層による献血の協力体制を必要としています。

## 献血をご遠慮いただく場合があります

献血ができなかった理由は大きくわけて2通りあります。

ひとつは、「献血される方の健康を守るため」です。献血の基本は、健康な方に余裕を持っていただくのが基本です。このため、「献血の基準」というものを設けており、この基準にはずれてしまった方にはご遠慮いただいております。この基準のひとつに「血液比重」というものがあります。「血液比重」とは、血液の濃さを表す数値のことです。これは、ヘモグロビン濃度（赤血球の濃度に関係しています。）の低い人ほど血液比重が低いこととなります。また、「血液比重」はその日の体調によっても多少変化します。

このほかにも体重・血圧・かかった病気などによって献血できない場合があります。

以下の表をご参考下さい。（下記の基準に満たない場合、ご遠慮いただきます。）

最高血圧	最低血圧	成分献血・200ml献血	400ml献血
90～180mmHg	50～100mmHg	男：45kg以上 女：40kg以上	男女ともに 50kg以上

もう一つは、「輸血を受ける患者さんの安全を守るため」です。エイズ・肝炎などのウィルス保有者、また、それと疑われる方にはご遠慮いただいております。輸血歴、ピアスなどでもお断りする場合があります。

## 献血推進キャンペーンについて

### 愛の助け合い運動

広く国民のすべての方々を対象として、夏期における輸血用血液の安定供給を図るために、7月の1ヶ月間、全国各地でイベントなどを開催し献血協力を呼びかけています。

### はたちの献血

成人として社会に一步踏みだそうとしている若い方々を対象に1月から成人式の日をはさんで2ヶ月間行っています。

### 全国学生クリスマスキャンペーン

全国の学生献血ボランティアが主催し、学生を中心に献血の輪を拡大することを目的に実施されています。期間中には全国各地で学生のアイデアをいかしたユニークなイベントが行われています。

## 献血ルームリニューアルオープン

7月1日(土)池袋の献血ルーム「いーすと」がリニューアルオープンしましたのでご紹介いたします。

場所は池袋駅の東口を出た所にあるタカセ・セントラルビルで、4階から8階に移動しました。エレベーターを使って行く事が出来ます。また面積は100㎡も増えて357㎡となり、さらに快適に献血していただける環境となりました。

新旧いーすとの違いは以下のような事です。

1. 大画面のプラズマビジョンが設置されました。待っている間、終わった後など楽しくくつろいでいただけます。
2. 献血室と休憩室が離れて作られました。
3. 回廊があり、そこには絵画・写真の展示もしてあり観覧する事が出来ます
4. マッサージチェアが置いてあるリラクゼーションコーナーが設置され、誰でも気楽にご利用になれます。
5. 出入り口・受付が2ヶ所と増え、立ち寄りやすくなりました。
6. ギャラリーの窓から池袋東口が見渡せ、眺めが良くなりました。

また7月1日はキャンペーン活動が展開されました。私たち東京都学生献血推進連盟、JRCなど炎天下の中で呼びかけなどを中心に行ないました。池袋東口をでたところではきぐるみを着て汗だくになりながらもがんばっているボランティアの姿がありました。そういった事もありルーム内は1日中混雑していました。

池袋には他にも西武百貨店池袋店4階に日赤西武献血ルーム・池袋フジビル3階には献血ルーム「ぶらっと」があります。これに「いーすと」を加えた3つの献血ルームを結ぶ通りを「池袋献血ストリート」と名づけました。お気軽にお立ち寄りください。

## 他にもこんな活動をしています

私たち東京都学生献血推進連盟は、現在は大東文化大学・日本大学・東京理科大学・玉川大学・東京家政大学・跡見学園女子大学・中央大学の各学生赤十字奉仕団が加盟して組織されています。献血活動以外にもボランティア活動をしているので紹介したいと思います。

今回は大東文化大学と東京家政大学が一緒に行なっている「フレンズ」という活動を紹介します。この活動は、肢体不自由者の小学生～高校生を対象としていて、生徒と呼んでいます。

フレンズには2つに分けることができます。一つは平常フレンズ、もう一つはおでかけフレンズです。

まず平常フレンズは主に練馬区光が丘で生徒さんとおしゃべりをしたり、ゲームをしたり、ご飯を食べたりして楽しい時間をすごします。

おでかけフレンズは、生徒さんとボランティアが一緒にいろいろな所に行ってあそんだりします。例えば上野動物園やお台場、東京ディズニーランドにも行きました。

合宿もあります。毎年、2泊3日程度で学生と生徒さんだけで海の近くに宿を取って合宿を行なっています。

こういった事を通してフレンズは生徒さんとの交流を深めるだけでなく、生徒さんが社会の中に入っていけるように応援をするという目的もあります。

こうしたボランティア活動をしていて献血に興味がある学生の団体がありましたら、赤十字奉仕団でなくても構わないので募集しています。またボランティアとは全く違った活動をしていて、献血活動に興味を持った団体がありましたら、気軽に中央血液センターまでお電話して下さい。