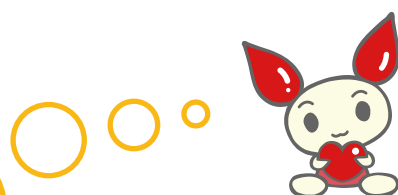
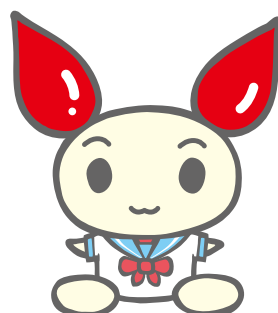
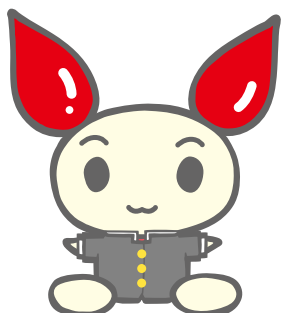


けんけつ HOP STEP JUMP

献血は命を
つなぐ
ボランティア



生徒用



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

2020年度版



献血ってどうして必要なの？



○血液を必要としている患者さんが大勢いる

○血液は・・・

- ・人工的に造れない
- ・長期保存ができない

例えばこんな病気の治療に…

- ・がん
- ・白血病
- ・感染症
- ・血友病
- ・神経難病

○一人あたりの献血の回数・量には制限がある



多くの方のご協力が必要！



高校生のみなさん！献血にご協力を！



20代の人口はこの20年間に約30%減少しました。

さらに、1年間の献血者数は128万人（約64%）も減少※しています。

患者さんの命を助けるため、これからも血液を確保していくためには、

若い世代のみなさんの協力が必要です。

※200万人（平成10年度）から72万人（平成30年度）に減少

献血ができる場所

日本赤十字社の**献血ルーム**や**献血バス**で献血できます。
詳しくは、日本赤十字社のホームページをご覧ください。

日本赤十字社 献血

検索



? 献血ルームってどんなところ? ?



近未来的な内装の
「akiba:F献血ルーム」



ブックカフェをイメージした
「横浜Leaf献血ルーム」



木目を基調とした内装の
「まちだ献血ルームcomfy」



東京スカイツリータウン・ソラマチにある
「献血ルームfeel」



献血後に水分や栄養を補給するため、
ジュースやお菓子を提供しています。
漫画や雑誌等を置いているルームもあります。

1 受付



受付確認票に記入します。
本人確認のため、ご自身を証明できるものを提示します。

学生証も有効なの？

「氏名」「生年月日」「顔写真」
が揃っていれば有効です。
3つ揃わない場合は他の証明書
も必要です。



2 健康診断



質問に正確に回答します。



回答に基づき、問診と血圧・体温測定などを行います。

ご飯は食べたかな？
昨日はちゃんと寝れたかな？
熱はないかな？



少量の採血を行い、献血ができるかどうかを事前に調べます。

3 採血



診断結果に問題が無ければ、採血します。

どのくらい時間がかかるの？

献血の種類や献血する量によって異なります。**全血献血は10～15分、成分献血は40～90分**です。



4 休憩



十分に水分を取り、**少なくとも10分以上**休憩します。

献血当日の激しい運動は控えましょう。



5 献血終了



献血カードを受け取り、献血は終了です。



献血後の注意

気分が悪くなったり、めまいでフラフラすることがあります。特に階段や駅のホームでは注意してください。気分が悪くなったら、すぐにしゃがむか横になってください。心配なことがあったら、血液センターに連絡してください。

Q1 献血をして病気になったり、うつることはないの？



A

心配ありません。献血をして病気になることはありません。

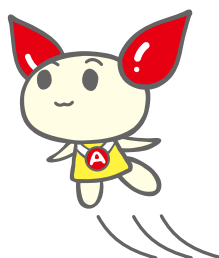
献血をするときに使われる針や血液バッグなどは、献血者一人ひとり新しいものに交換しています。

Q2 初めてなので、400mLも献血するのは不安…

献血の種類ごとの基準（年齢や体重など）を満たしていれば、安全です。

不安がある場合は200mL献血もできます。

A



Q3 献血をすると、自分の体のことが分かって本当？



A

ご希望の方には、貧血などの検査結果をお知らせしています。ぜひ健康管理に役立ててください。

なお、HIVの検査結果は通知されません。エイズ検査は保健所等で無料・匿名で受けられます。

Q4 献血できない場合もあるの？

A

血液には病原体が含まれていることがあります。
患者さんの安全を守るため、以下に当てはまる方は献血できません。

歯科治療

- ☐ **3日以内**に
出血を伴う
治療を受け
た人



海外渡航

- ☐ **4週間以内**に海外から帰国
(入国)した人
- ☐ 特定の時期に一定期間イギリス
などへの海外
渡航歴がある人



薬を飲んでいるとだめなの？

病気や薬の種類によって、
献血できない場合があるので
相談してね。



ピアス

- ☐ 唇や口の中、鼻など粘膜を貫通してピアスをしている人
- ☐ **1ヶ月以内**に医療機関で穴を開けた人
- ☐ **6ヶ月以内**に安全ピンや針を友達と共有して穴を開けた人

予防接種

- ☐ 接種後 **24時間**：インフルエンザ、子宮頸がん、A型肝炎など
- ☐ 接種後 **2週間**：B型肝炎



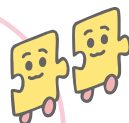
※上記の他にも献血できない場合
があります。詳しくは日本赤十
字社HPをご覧ください。

日本赤十字社 献血

検索

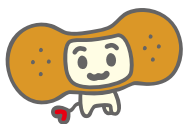


はじめて献血した人の声



はじめての献血でしたが、
幅広い年代の方がいて
とても明るい雰囲気に
驚きました。

思っていたより
痛みもなくて、
待ち時間も快適に
過ごせました。



初めての献血でしたが
丁寧に対応して頂き、
嬉しかったです！

献血常連の友だちと
初の献血。
誰かの力になれた
実感がわきました。



はじめは少し怖かったですが
すごく楽しかったので
また来たいです。



輸血をしてもらう

小学校3年生の時に体調不良の日が続き、病院に行き検査をすると「急性骨髄性白血病」とわかり入院をしました。

抗がん剤治療と骨髄移植をするために1年3か月入院をしました。治療中、数えきれないぐらいの輸血をしました。

輸血しないで、抗がん剤治療だけしていても、私は、今ここにすることができません。

献血呼びかけボランティアをはじめて

私は、輸血をしたので、献血はすることができませんが、「何か手伝えることはないかな?」と探しているときに、「献血呼びかけボランティア」というのを見つけました。

献血ルームに行くと、献血に来てくれている人が大勢いて、私と同級生ぐらいの高校生も大勢いたので、びっくりしたと同時に、「献血ルームに来てくれる人がいてるから、輸血ができたんだな。」と感謝しかありません。

これからも、多くの人に献血を知ってもらい、献血したり、他の人に広めていってほしいです。



北東 紗輝さん



40歳で診断された難病



恒川 礼子さん

仕事や子育てに走りまわっていた40歳の時に自己免疫の病気「重症筋無力症」と診断されました。全身の筋肉に力が入りにくく、すぐに疲れてしまう。その時服用していた薬の副作用に悩まされ、気持ちと身体をだましながら毎日を過ごしていました。

救ってくれたのは、献血から生まれた薬

そんな時新たな治療法として免疫グロブリン療法を取り入れることになりました。この治療の薬はみなさんが献血してくださった血液からつくられます。免疫系の病気の仲間もこの薬のおかげで命をつなぎ、学校生活や社会生活を送ることができるようになっていきます。献血をしてくださったみなさんに心より感謝申し上げます。





「学生献血推進ボランティア」の方に、 献血の大切さを聞きました。



全国学生献血推進実行委員会
委員長 松本 大樹 さん

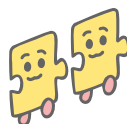
皆さん、献血にどんなイメージを持っていますか？献血は、短い時間で命を救えるボランティアです。

少子化の影響で、これまで以上に若い世代の協力が必要になっていますので、ぜひ献血をお願いします。また、高校生向けのイベントを開催していますので、ぜひ参加してみてください。

高校生に献血について知ってもらう
ため、勉強会を実施！



熊本県赤十字血液センターでの
見学の様子。



1月

「はたちの献血」キャンペーン

毎年1月～2月に「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。

キャンペーン期間中は、ポスターやインターネットなどによる広報のほか、全国各地でさまざまなイベントを開催します。



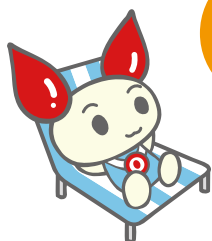
2月

7月

愛の血液助け合い運動

毎年7月に「愛の血液助け合い運動」月間を実施しています。

メインの行事として、献血運動推進全国大会を開催します。



ハロウィン献血

10月



クリスマス献血

12月





「誕生!! KKT21」 ～始めよう献血 君の勇気が命を救う～

「誕生!! KKT21」

～始めよう献血 君の勇気が命を救う～



献血アイドルを主人公にしたオリジナルのアニメ動画を公開しています。



▶ 詳しくはこちら
(厚生労働省HP)

「ありがとうの手紙」



急性リンパ性白血病を発症し、輸血を経験された友寄 蓮さんの体験談を紹介しています。



▶ 詳しくはこちら
(日本赤十字社HP)



「What's KENKETSU？」 ～3分でわかる献血のはなし～



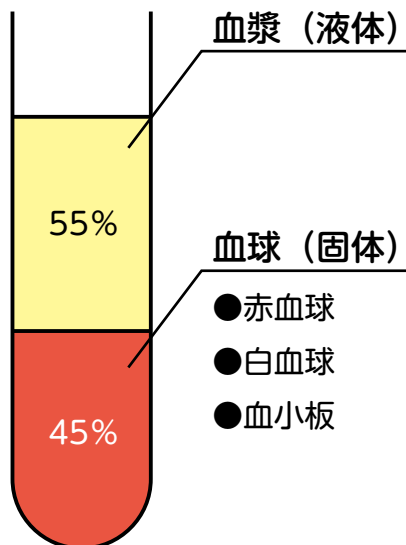
「What's KENKETSU?～3分でわかる献血のはなし～」では、献血についてわかりやすく説明しています。



▶ 詳しくはこちら
(日本赤十字社HP)

■血液の成分

血液は、人間の体に必要な酸素や栄養分を体中に運んでいます。



血漿

- 体内の炭酸ガスを肺へ運び、組織呼吸で空気中に放出
- 栄養分を体の各部に運ぶ
- 老廃物を腎臓から排出

赤血球

- 肺で酸素を取り込んで、体の各部へ運ぶ

O₂ぼうや



赤血球のせっちゃん

白血球

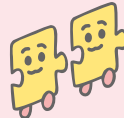
- 体内に侵入した細菌やウイルスを消化・殺菌



白血球のはっちゃん

血小板

- 血管が損傷したときに、血管をふさいで出血を止める



血小板のぼんちゃん

■血液型

血液には、いろいろな型があります。

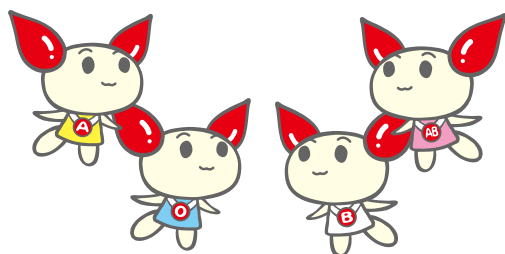
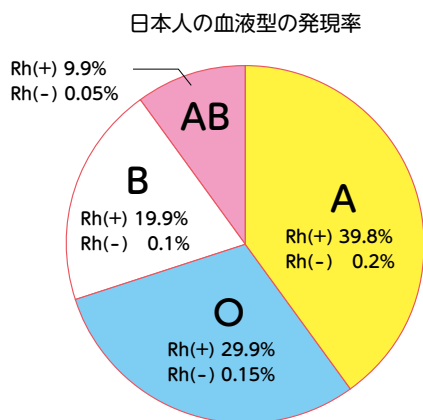
【主な血液型】

■赤血球の型：ABO型、Rh型

■白血球の型：HLA型

輸血をするときは、誰の血液でも良いというわけではありません。

同じ血液型の血液を輸血しないと、重い副作用が生じてしまいます。



下の2つの血液型を合わせて、輸血をします。

ABO 型

Rh 型

■献血の種類

献血には4つの種類があります。

全
血
献
血

400mL
献血

200mL
献血

血液中全ての成分を
採血する方法です。

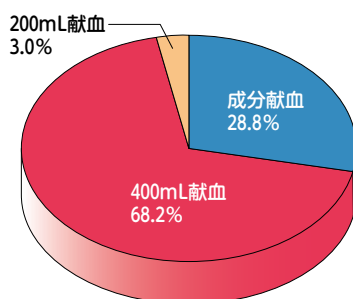
成
分
献
血

血小板
成分献血

血漿
成分献血

血小板や血漿だけを
採血する方法です。体内
で回復するのに時間の
かかる赤血球は再び体
内に戻します。

献血種類別の構成比 (2018年度)



(日本赤十字社調べ)

■採血基準

この採血基準に当てはまる場合に献血ができます。(問診などの結果では献血できないこともあります。)

これは、献血者の健康を保護するために設定されています。

採血基準の主なもの

		200mL献血	400mL献血	成分献血
年 齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体 重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女	40kg以上		40kg以上

16歳から献血
できるっ！



■血液製剤の種類

献血で集められた血液は、さまざまな薬となって、患者さんのもとに届きます。

いただいた 献血血液の

50% 50%

輸血用血液製剤

赤血球製剤

- 保存温度
2～6℃
- 有効期間
採血後21日間



出血および赤血球が不足する状態、またはその機能低下による酸素欠乏のある場合に使用されます。

血小板製剤

- 保存温度
20～24℃
- 有効期間
採血後4日間
- 要振とう



血小板の減少またはその機能低下による出血ないし出血傾向のある場合に使用されます。

血漿製剤

- 保存温度
-20℃以下
- 有効期間
採血後1年間



複数の血液凝固因子の欠乏による出血ないし出血傾向のある場合に使用されます。

全血製剤

- 保存温度
2～6℃
- 有効期間
採血後21日間



大量出血などすべての成分が不足する状態で、赤血球と血漿の同時補給を要する場合に使用されます。

血漿分画製剤

血液凝固第Ⅷ因子製剤



血友病などに使われます。

アルブミン製剤



やけどやショックなどの場合に使われます。

免疫グロブリン製剤

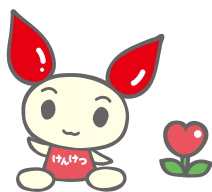


重症感染症、川崎病、ある種の神経疾患、免疫機能が低下した場合などに使われます。

その他

献血血液の半分は輸血以外に使われています。





厚生労働省

お問い合わせ先

厚生労働省 医薬・生活衛生局血液対策課

東京都千代田区霞が関1-2-2

〒100-8916 TEL 03-5253-1111（代表）

2020年2月 印刷