

そうだ
献血に
行こう!

あなたの気持を贈ろう!

輸血などの血液治療に欠かせない「献血」。使い道は？と言われると、大事故の緊急輸血をイメージしませんか？
実は、集められた血液の多くは、ガンをはじめとする病気の治療に使われます。そのため、毎日休むことなく
安定した、必要な量の血液を確保することが大切です。
血液を待っている方のため、献血を呼びかける、岐阜県赤十字血液センターをご紹介します。

ありがとうございます！
ありがとうございます！

医療スタッフと皆様のおかげで
生きながらえる事ができて

どんなに《ありがとう》と言っても足りません。
今でも病院では、

多くの子どもたちが輸血を待っています。
これからも献血をお願いします。
もちろん私も来ます。

子どもたちの笑顔が消えませんが
と祈っています。



病気で輸血を受けた
患者さんの家族から

ありがとうっていっぱい言わせて

私の4歳の長男は小児ガンです。
10ヶ月の闘病生活の末、亡くなってしまいました。
その間、皆様の献血のおかげで
安心して治療を受ける事ができました。
本当にありがとうございます。
あの子は輸血されると元気になる事を知っていて
『アンパンマンのエキスだ〜』
と言っていました。
一時は毎日のように輸血させて頂きました。
輸血が必要な時
『今足りないで待っていてください』と言われる、
祈るような思いで待っていた事もありました。
届いたときは、本当に嬉しかったです。
献血して頂きました皆様に
なんてお礼を言ったらいいのかわからない。

元気なわたしにできること

献血者にも献血を待つ患者さん
にもより負担が少ないように

「献血者の体調も考慮しながら、献血を待つ患者さんの負担を減らすため、より安全な輸血を行っています」とお話ししてくれたのは、岐阜県赤十字血液センターの佐伯俊也さん。

例えば800mlの輸血が必要な場合、「200ml献血4人分」より、「400ml献血2人分」のほうが、患者さんの副作用などが少ないとされます。また必要な成分だけを抜き取る成分献血は、回復に時間のかかる赤血球を体内へ戻すので、献血者の体の負担を減らします。「400mlの献血量も献血するための基準を満たした方であれば医学的にも問題ありません。献血ルームでは400ml献血、成分献血を中心にお願いします。ご理解いただければと思います。」

多くの方の恒常的な協力が必要

岐阜県は2007年〜2009年の3

年間、供給量に対して献血量が不足。他県から血液を分けてもらい、医療機関への供給が行われていました。

血液は血小板で4日、赤血球は21日、最長の血漿で1年と、長期保存ができません。「多くの方の恒常的な協力が重要」と、献血バスの増便や、企業献血の依頼などを行った結果、2010年度は献血量が上回りました。

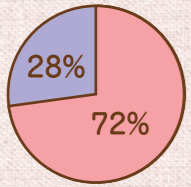
しかし、曜日単位でみていくと、献血者の少ない週の半ばは血液量が不足すること。また、10〜20代の方の協力を増やすことも課題です。

次の世代にも伝えたい
献血の大切さ

医療の高度化や、高齢化に伴う病気の増加などで、輸血の必要性は高まり続けています。反面、10代、20代の献血者は10年前に比べて

DEKO モニター
献血アンケート

DEKO モニター72人に聞きました！
あなたは献血をしたことがありますか？
献血をしたことがあるかの比較



ある 52人 ない 20人

- 今年の春、恵那店で献血をしようと思ったら、花粉症の薬を服用中であったため協力できませんでした。献血をする時は、自分の体調も大切と実感しました。
- 「私でも役に立つ」それが嬉しくて、先月100回目の献血をしました。
- 貧血と言われた時があり、なかなか献血ができません。
- 私にとっては、一番身近で気軽にできる社会貢献です。

9月14日(水)
コープぎふ本部でも
献血に取り組みました!



10代、20代の献血者推移



出典：日本赤十字社「血液事業の現状 平成20年統計表」



岐阜県赤十字血液センター
佐伯俊也さん

大幅に減っています。
若年層への献血理解を深め、将来的に献血に参加してもらうことが、重要です。「若い方の関心を高めるために、『Love You Actionプロジェクト』という献血推進活動として、様々なイベントを行っています」と佐伯さん。「献血も大切なボランティア活動だということを知ってもらいたいですね。」
ちよつと怖いイメージの献血、でもその先に助けられる命がたくさんあります。家族と、友達と、献血に参加してみませんか？

献血者が健康であることも大切です!

岐阜県赤十字血液センター 八代麻衣さん

ヘモグロビン量検査の結果によっては、残念ながら献血をお断りする場合があります。とくに女性の体はもともともと鉄分を蓄えにくく、女性の1割は貧血、4割が貧血予備軍とも言われています。日頃から鉄分を含む食品を摂るよう心がけましょう。



鉄分をとって貧血を
予防しましょう

貧血のほとんどは、鉄分の不足が原因。鉄は赤血球中のヘモグロビンという赤い色素を作ります。それが不足すると体に酸素が運ばれなくなって、貧血という症状が出ます。



お話：幸 恵香さん
管理栄養士

高齢者福祉施設ライフ&シニアハウス
千種内で「食工房ラ・ポール」を運営

鉄は赤身の魚や肉類に多く含まれています。

- 肉：レバー、豚ヒレ肉 など
- 魚：まぐろ、かつお、さんま、いわし など
- 貝：あさり、かき など
- 大豆・乾物：豆腐、納豆、高野豆腐、切り干し大根、ひじき など
- 野菜：ほうれん草、小松菜 など

鉄は『ビタミンC』や『たんぱく質』と一緒に摂取すると、吸収が良くなります。

調理例：ほうれん草入り卵焼き、あさりのクリームスープ、大根おろし納豆、レバーと小松菜炒め、切り干し大根とツナの煮物 など



▲それぞれの成分の特性に合わせた方法で保管されます。期限をすぎた血液は使用できません。



▲血小板製剤



▲赤血球製剤

集められた血液は？
どうなるの？

血液を材料に作られる血液製剤。「輸血用血液製剤」は、外科手術による出血や、血液中の成分の不足により出血しやすい、止血が不十分な状態に使用されます。また、血漿(けっしょう)中に含まれるたんぱく質を抽出・精製した「血漿分画製剤」は、血友病A、やけど、肝臓病、腎臓病、感染症などに有効です。「献血が安定して提供されることで、これらの輸血を必要とする病気治療を行うことができるのです。」



◀ハウスの中で元気に育つほうれん草
▼家族でほうれん草を栽培する青木さん一家



鉄分をとって献血に

ビタミンやミネラル、食物繊維など、様々な栄養素を多く含むほうれん草。その中でも、代表的な栄養素である鉄分の含有量は牛レバーにも匹敵するほどです。

そんな栄養満点のほうれん草を栽培する青木良宏さんにお話を伺いました。

栄養満点のほうれん草は土づくりから栽培自慢のほうれん草

ほうれん草づくりに

適した高冷地 高山

全国での出荷量6位を誇る、岐阜県のほうれん草。高山市の、夏冬・昼夜の寒暖の差を利用して作られるほうれん草は甘みがあり、食べやすいものに育ちます。ご家族でほうれん草を作り続ける青木さんは100棟のビニールハウスで、雪の降らない4〜11月の間、計画的に栽培・出荷をしています。

季節に適した品種でお届け

土づくりとあわせて、大切にしているのが、ほうれん草の品種。季節によって成長に適した品種を選び、栽培します。同じほうれん草でも、夏の暑さに強いものから、春・秋に適したものまで品種は様々。「これまでの経験や、生産者同士で情報を交換しながら、どのような気候になるか考えて栽培しています」。

化学肥料に頼らない

ほうれん草づくり

青木さんの栽培するほうれん草のポイントには土づくり。環境にやさしい農業を目指す、岐阜県「きびくりん農業」が定める

青木さんオススメほうれん草レシピ

材料
A【ゆでたほうれん草、シーチキン、サイコロ状のチーズ】、マヨネーズ

作り方
Aをマヨネーズで和えるだけ！

8.9ページではみなさんからお寄せいただいたほうれん草レシピを紹介しています♪

化学肥料の使用基準の、さらに50%を削減。有機質肥料や有機発酵肥料などを使用しています。地元の養鶏業者から手に入れる卵殻は、土にもやさしく、また卵殻に含まれる炭酸カルシウムやマグネシウムがほうれん草のえぐみをおさえる働きもしています。青木さんの健康な土づくりへの取り組みは、栽培自慢の厳しい基準にも合格、安全安心のほうれん草です。「野菜づくりは土づくりから」という、先代からの思いを大切にしています」と青木さん。化学肥料を減らし、有機肥料での土づくりに取り組んで30年近くになります。野菜づくりの基本となる土から大切に扱った高山のほうれん草で、鉄分をたっぷり摂りましょう！



栽培自慢 CO-OP

【CO-OP 応援食プルーンクッキー】

岐阜県 だよちゃん
手軽に鉄分が摂れて、なおかつおいしいです。家にはもちろん仕事に行くときにも携帯します。お腹が空いた時のおやつに最適なんです。栄養も摂れて空腹も満たしてくれて一石二鳥ですよ♪



【CO-OP 種ぬきプルーン】

岐阜県 ばおろんさん
やわらかくて種もなくとても食べやすいです。味もとてもいいのでそのまま食べたり、プレーンヨーグルトに混ぜて食べたりしています（冷蔵庫に入れておけば、果物の買い置きがないときでも手軽に食べられて便利です）。



【CO-OP 鉄分補給飲料 TETSUKO】

岐阜県 みなっちさん
貧血気味なので、試しに頼んでみました。微炭酸で美味しく、鉄分補給の健康飲料という感じではなく、本当に飲みやすかったです（主人は普通の炭酸飲料だと思ったようです）。



気軽にとれる鉄分応援食品

はじめて献血に行きました！

献血のできるどころ

岐阜県赤十字血液センター (岐阜市西部中島2-10)	
全血献血	8:30~16:30
成分献血	8:30~16:30
休日	日曜・年末年始
多治見駅前献血ルーム (多治見市本町1-2 駅前プラザ・テラ4階)	
全血献血	10:00~12:00 13:00~17:30
成分献血	10:00~11:30 13:00~17:00
休日	木曜・年末年始

岐阜県赤十字血液センター

検索

献血バスの運行日程は、「岐阜県赤十字血液センター」のホームページ、新聞、ラジオ、ポスターなどでご案内しています！

新岐阜献血ルーム (岐阜市長住町2-3 岐阜ビル5階)	
全血献血	10:30~12:30 13:30~18:00
成分献血	10:30~11:45 13:30~17:30
休日	年末年始

コープぎふ恵那店 毎月第4木曜日

全血献血	10:00~13:00 14:00~16:00
------	----------------------------

Before2

献血前の体調管理

十分な睡眠をとりましょう。満腹・空腹時は避けましょう。
3日以内に歯科治療や、服薬している場合は献血を見送りましょう。

Before1

受付・問診票記入

初めて献血をするときは献血申込書を記入します。説明を受けて献血の内容をしっかりと確認！
献血には200ml 献血400ml 献血成分献血の3種類があります。体調や希望を考慮して選びます。



問診・血圧測定

問診票をもとに個室で問診と、血圧測定を行います。



採血

ヘモグロビン濃度測定と血液型事前測定を行います。成分献血の場合、血小板の数値も確認します。



200ml・400mlの採血時間は10~15分ほど、成分献血の場合は40~90分ほどです。

献血の種類

200ml・400ml献血はすべての血液成分を、成分献血では、血漿や血小板といった特定の成分だけを採血します。
成分献血では、回復に時間のかかる赤血球を再び体内に戻すので、献血者の負担も少ないという特長があります。

献血

採血ベッドで献血を行います。献血で使用される採血針をはじめとする器具はすべて滅菌済みの新品を、使いきりで使用しているので、病気に感染する心配はありません。



献血終了

献血後は、水分補給と休憩を十分にとってください。終了後、献血カードをお渡しします。献血カードは献血記録となるのでなくさないようにしてください。
採血の種類によって、次回献血できるまでの期間に違いがあるので、献血カードでチェックしましょう。



初めて献血にチャレンジして

2週間ほどすると血液検査の結果が郵送されてくるそうです。献血をすることで、自分自身の健康チェックにもなるなんてうれしいですね。届くのが楽しみです。

加藤さん



血液センターの仕事はもちろん、献血にも種類があることをはじめて知りました。献血中は、看護師の方が優しく声をかけてくれたので、安心して献血できました。

青山さん