

# ～保健センターだより～



vol. 10  
2018.1.9  
京都造形芸術大学  
保健センター



## 献血について知ろう

新しい年が始まりました。寒さもきびしい時期になりますが、**睡眠やバランスの良い食事**を心がけ免疫力を高めて体調管理に努めて下さい。**風邪やインフルエンザも本格的な流行の時期**となります。**うがい、手洗い、マスクなどの予防と咳エチケット**でこの冬を乗り切りましょう。



### ★献血について

みなさんは献血をしたことはありますか？

献血とは病気の治療や手術などで輸血を必要としている人のために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。血液は人間の生命を維持する上で欠かすことの出来ないものです。怪我や病気で体内から一定量の血液が失われた場合には命に関わることもあります。また血液のもつ機能が正常に働かなくなる病気に罹ることもあります。これらの場合には輸血が必要となりますが、輸血用血液は献血でしか確保できません。また国内の献血で全てを確保しています。献血は病気や怪我の治療を支え、患者の命を救うボランティアなのです。



### ★「はたちの献血」

冬場は例年献血者が減少します。安全な血液製剤を安定的に提供するために新たに成人を向かえる「はたち」の若者を中心として行なっているキャンペーンです。1975年から始まり長年にわたって現在も継続しています。献血は経験した事がないのでよくわからないし、不安という人も多いと思います。献血ついて理解と知識を深めてみましょう。

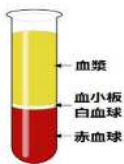
- 10～30代の献血者数がここ10年間で30%も減少
- 1日平均約3000人の人が国内で輸血を必要としています
- 新鮮な血液を常時十分に確保しておかねばならない・血液製剤の保存期間は短い(4日～21日)
- 献血は16才から出来ます・献血の種類や量によって基準がありますが16才から69才が対象です
- 40分で助かる命があります！・献血の所要時間は受付から採血後の休憩までで400ml全血献血の場合約40分です。(成分献血は40～90分)



### ★血液とは

人間の血液量は体重の約13分の1です。血液量の12%を献血しても体への支障はありません。献血後の血液の「量」は水分を摂ることによって短時間で回復します。血液の「成分」が回復する速さには個人差がありますが血漿成分は約2日、血小板成分は4～5日、赤血球は2～3週間で回復します。

#### ＜血液の成分＞



血漿・・栄養成分を体内の各組織に運んだり、組織呼吸の結果できた炭酸ガスや老廃物を排出する  
赤血球・・赤血球の中にあるヘモグロビンは肺で酸素を取り込み体の各部に運搬する  
血小板・・怪我などで血管の傷ついた部分に血栓をつくり止血する  
白血球・・細菌その他の異物が体内に侵入した時、消化・殺菌・溶解させるなど生体の免疫に関与  
血球は赤血球、白血球、血小板から構成され血液中の45%を占め、血漿は55%で構成されていて**生命を維持する為に大切な役割**をもっています。

### ★献血をする

献血には全血献血、成分献血があります。献血の種類や献血量により所要時間も違うのでいずれの献血をするかは日本赤十字社のホームページで確認して下さい。

京都市内には献血ルーム(四条・京都駅前・伏見大手筋の3ヶ所)と献血バスでの献血が出来ます。献血された血液は血液センターに搬入され、精密な検査や血液成分ごとに分離が行なわれ血液製剤となります。保管された血液は医療機関からの要請により迅速に届けられ、不慮の事故や病気の人に提供されます。

＜注意＞献血が出来ないケース⇒出血を伴う歯科治療や歯石除去後3日間、予防接種を受けた後一定期間、6ヶ月以内にピアスをあけた人、海外旅行や海外での生活から帰国後4週間、輸血歴のある人、一部の薬を服用している人、この他にもいくつかの条件があります。



まってるよ～

