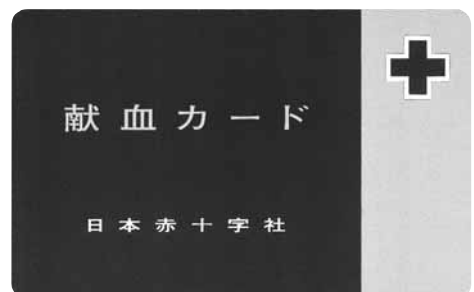


# 献血に行こう！

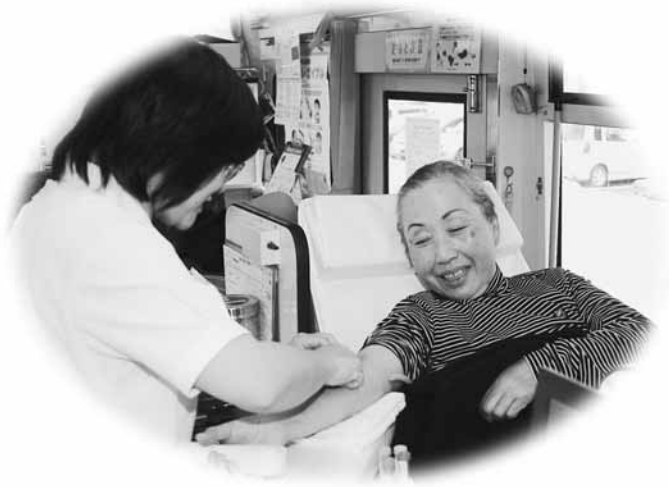


皆さんは、献血をしたことがありますか？  
人間の体は、体重の約7%が血液です。このうち、3分の1が失われると人は死んでしまいます。病気や事故などで、輸血を必要としている人を支える献血。今回は献血について紹介します。

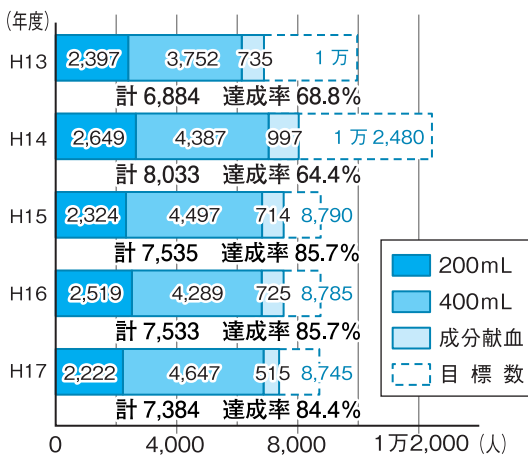
静岡県献血イメージキャラクター「アボちゃん」



# 血液 が足りない！



## 富士市の献血実施状況



**+** 献血者が減っている

全国的に献血者の数は年々減ってきています。富士市でもその数は減少し、毎年目標数を下回っています（左グラフ）。平成17年度の静岡県の献血者を見ると、協力してくれる年代は30・40歳代が多く、全体の5割を占めます。一方、10・20歳代の献血者は30・40歳代の6割しかいません。また、性別では男性が女性の倍近くになっています。

輸血の状況を年代別に見ると、65歳以上の人への輸血が54%になっています。疾病では、約半数ががんの手術などに使われています。

今後、少子高齢社会が進むにつれて、輸血を必要とする高齢者が増加し、献血を担う人たちが減少してきます。30年後は、今の3倍の血液が必要になるとも言われています。健康な若い世代が高齢者医療の多くを支え

献血に協力しています

人のためにも、自分のためにもなる以前は献血をしていましたが、結婚してからしばらく遠ざかっていました。6年ほど前、よく行く近所のスーパーに献血バスが来ていたことがきっかけで、また献血をするようになりました。今では1か月に1度程度、定期的に成分献血をしています。子どもからは「お母さんの趣味だね」と言われています。

献血の最中は、寝ていても、本を読んでもいいので、ゆっくりできる貴重な自分の時間になっています。

また、献血できるということは健康の印。献血は自分の健康チェックにもなっています。献血後、血液検査の結果が送られてくるのもうれしいですね。



今まで70回以上献血をしている  
土屋 葉子さん  
(伝法)

**+** 2〜3月は、献血者が減少する

冬から春先にかけて、献血者が減少します。これは、風邪や花粉症などで体調



富士健康印商店会  
健康隊員  
島田 圭悟さん  
(柚木)

献血は、身近でできるボランティア。私は4年前、子どもの病気をきっかけに献血をするようになりました。子どもを助けてもらったかわりに、自分にも何かできないかと考えたとき、思いついたのが献血でした。

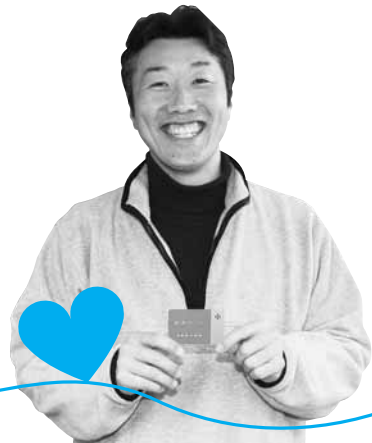
富士健康印商店会のイベントでも、昨年6月に初めて献血バスを依頼し、皆さんに献血の協力を呼びかけました。そのとき、血液が足りないということを知りました。今後も機会があれば、献血を行える場をつくっていきたくと思っています。

何事も初めてのときは勇気が必要ですが、献血は身近で気軽にできます。多くの皆さんに協力をしてほしいですね。

を崩す人がふえたり、学校や企業などが年度末を迎え忙しくなったりすることが原因として挙げられます。

血液には寿命があり、長期保存ができません。特に、血液を固める役割をする血小板の寿命は3日間です。

医療機関へ確実に血液を届けるために、皆さんの継続的・定期的な協力が必要です。



# 献血を知ろう!

## ＋＼＼で献血できるの？

献血は、主に献血ルーム、献血バスで行っています。富士市では献血バスが市内各地に伺っています。定期的に行う場所は次の2か所です。

### 市役所駐車場

毎月第1・3木曜日 9時30分～16時  
 フライラッセ（3月まで）

毎月第2日曜日 9時30分～15時30分  
 どちらも12～13時は昼休み。4月からはフライラッセではなく、ジャンボエンチヨー富士店（中央図書館北側）で行います。

広報ふじ20日号「暮らしのたより」のコーナーでは、毎月の献血日時・場所をお知らせしています。

また、献血に協力していただける事業所や地域などを随時募集しています。献血バスがお伺いしますので、福祉総務課までご連絡ください。

## ＋だれでも献血できるの？

16歳～69歳の健康な人なら献血できます（左表参照）。ただし、献血する人の健康や、提供する血液の安全を考え、さまざまな基準を設けています。基準に合わない場合は、ご遠慮いただいています。

### 献血者の健康を守るために

献血をする前に専門の医師による問診や血圧測定、貧血の心配がないかなどを調べる血液比重測定、血液型事前判定を行っています。

## ＋献血の種類は？

献血には、400ミリリットル（以下mL）献血・200mL献血・成分献血の3種類があります。

献血にご協力ください

採血にかかる時間は、400mL・200mL献血は10～15分くらい、成分献血は60～90分くらいです。

400mL 200mL 献血	血液中のすべての成分を献血していただく方法です。
成分献血	血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法。身体への負担も軽く、多くの血漿や血小板を献血していただけます。

一人一人の血液は、血液型が同じでも微妙に違っています。このため一人の患者に輸血する場合、複数の献血者からの血液を合わせるほど、副作用（発熱、発疹など）の発生の可能性が高くなります。例えば、800mLの輸血を行う場合、200mL献血では4人分必要ですが、400mL献血では2人分で済むため、輸血による副作用の発生確率が2分の1となります。

献血者の健康状態を確認した上で、成分献血や400mL献血のご協力をお願いします。



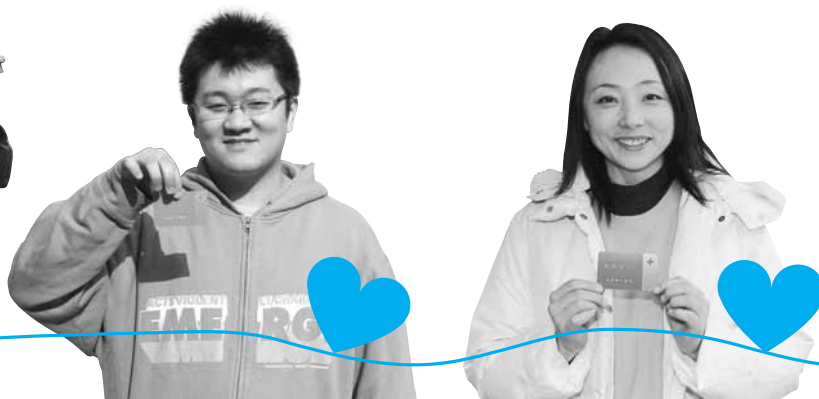
静岡県沼津赤十字血液センター

宮城 信治さん

協力してくれる事業所などを募集

富士市は、事業所での協力が多くの特徴です。以前は、中小企業へは献血バスを派遣していませんでしたが、今では半日で20人くらいの協力が見込まれる場合はお伺いしています。昨年は献血協力団体に5団体が新たに加わり、団体数は119になりました。ことはもっとふやしたいですね。事業所だけでなく、イベントや地域の行事などにもお伺いしています。人が集まる場所や機会があったらぜひ福祉総務課へ声をかけてください。献血バスは、1台50人の協力が必要

残念ながら、血液はいつも十分あるとは言えません。今後、血液の需要はふえていくと見込まれているにもかかわらず、献血者数は年々減少しています。静岡県東部地区で1日に必要な血液は、150人分。献血バスは、1日に1台当たり50人の献血が必要です。どうしても足りないときは、病院や市役所など、関係機関に献血をお願いしています。献血はあくまでもボランティアです。強制はできませんが、血液を必要としている人のことを考えると、一人でも多くの人にご協力いただきたいと思いますね。



### 献血の基準と間隔

今回の献血 次回の献血	血漿成分 献血	血小板成分 献血	200mL 献血	400mL 献血
年齢	18歳～ 69歳*	18歳～ 54歳	16歳～ 69歳*	18歳～ 69歳*
体重	男性45kg以上 女性40kg以上		男女とも 50kg以上	
血漿成分 献血	男女とも2週間後 の同じ曜日 から献血 できます。		男女とも8 週間後 の同じ曜日 から献血 できます	
血小板成分 献血			男女とも4 週間後 の同じ曜日 から献血 できます	
200mL 献血			男性は12 週間後、 女性は16 週間後 の同じ曜日 から献血 できます	
400mL 献血				

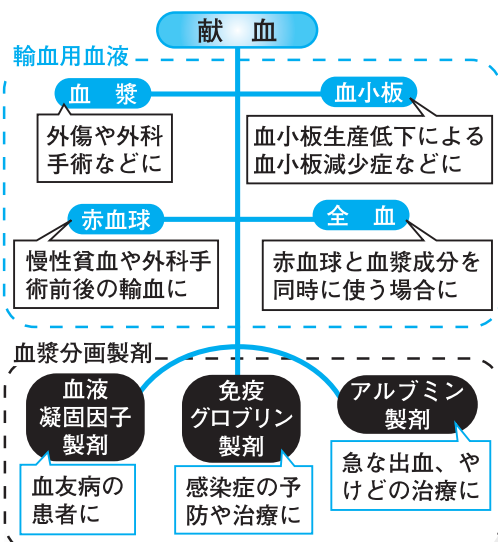
\*65歳以上の献血については、献血される人の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験のある人に限ります。

輸血される人の安全のために  
次の事項に該当する場合には、献血を  
ご遠慮いただいています。

- 心臓病・血液疾患・悪性腫瘍・ぜんそくなど、特定の病気にかかったことがある人
- 服薬していたり、発熱していたりする人
- 妊娠中・授乳中の人
- エイズや肝炎などのウイルス保有者、クロイツフェルト・ヤコブ病、またはそれと疑われる人
- 輸血歴・臓器移植歴がある人
- 1年以内にピアス・入れ墨を入れた人
- 3日以内に出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）をした人
- 4週間以内に海外旅行をした人 など

### ＋献血した血液の行方は？

市内で献血していただいた血液は、血液センターに運ばれます。そこで、輸血用の血液や血漿分画製剤がつけられ、医療現場で使われます。



だれかの命を救うため、みんなで支え合う献血。今度、献血バスを見かけたら、献血に挑戦してみませんか？

あなたのその行動が人の命を救います。

問い合わせ

福祉総務課 ☎55-2757 ☎52-2290

静岡県沼津赤十字血液センター

☎055-924-6611 ☎055-924-5559

