

献血を知る！ 実行する！ つなげる！

おかやま 南大血 リレー 2025

Mission
for the
Future!!!

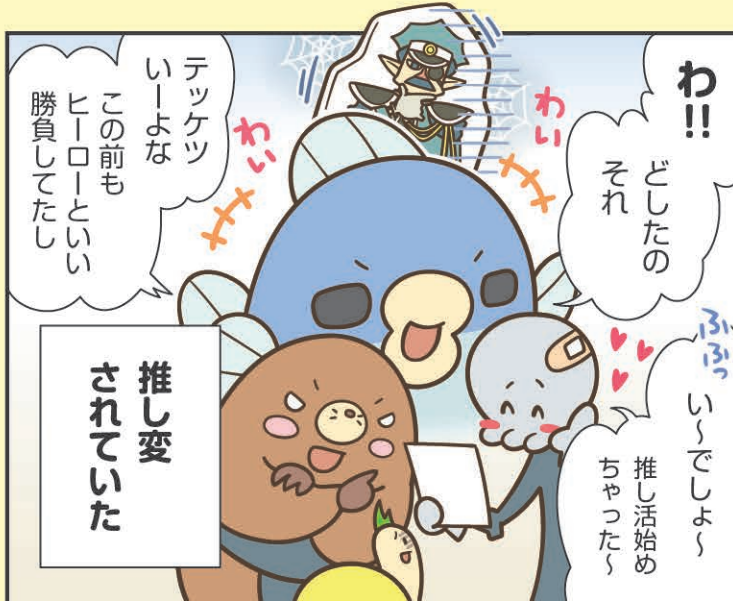
岡山県赤十字血液センター広報誌

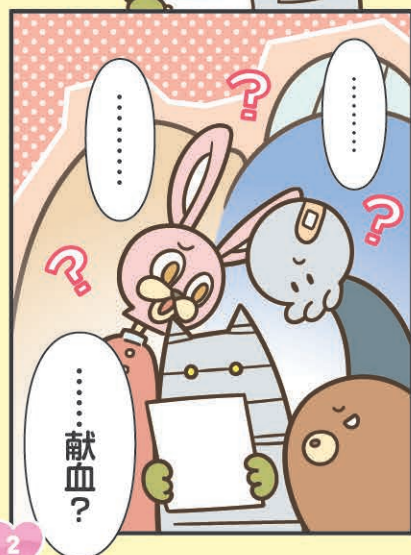
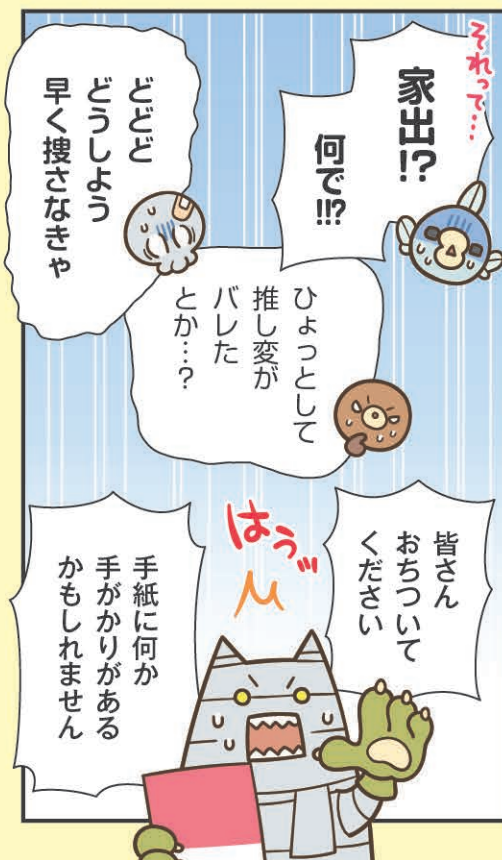
第一話	秘密組織の推し活事情!?	1
	登場人物紹介	3
	献血とは?	4
	輸血について	4
	献血が必要な理由	4
第二話	知りたけ!のはどの情報!?	5
	献血統計データ	6
第三話	めざ実践! 献血ルームへ!?	7
	献血の流れ	8
第四話	献血で活気づく〇〇活動!?	9
	献血Web会員サービス ラブラッド	10
	オリジナル記念品のご紹介	10

	献血ができる基準	11
	献血いただく前に	12
	血液が患者さんに届くまで	13
	献血で分かる血液データ	13
	主な輸血用血液製剤	14
	骨髄バンクドナー登録 Q&A	14
第五話	献血学生ボランティア!?	15
	学生連盟ボランティア	16
	赤十字出前講座	16
	学生さん 献血体験レポ	17
	患者さんから届いたメッセージ	17
	血液センター所長メッセージ	17
最終話	広がる推し活の可能性!?	18

第一話

秘密組織の推し活事情!?





ドン・ブラッド

個性的な部下達をまとめ上げる組織の首領。部下たちの憧れの存在だったのは昔の話。ある日突然、姿を消してしまう。

献血の謎を追う秘密組織 アレナンジャロ

メタギョ

不摂生のためドクターストップ寸前のプリの怪人。仲間からはフグだと思われている。

もぐの海

現役時代、小結までつとめた元力士。短気で怒りっぽいモグラの怪人。

サイレント・ベア

物静かで派手さは無いが、気配り上手で仲間からの信頼は厚いクマの怪人。

黒子

いっぱいいる。

スカリー

カルシウム不足で怪我が絶えないガイコツ怪人。コミュカは組織イチ。

ミーラキャット

真面目で几帳面なネコの怪人。組織内では珍しく、普通の感性を持っている。

バニ男

プライドが高く孤高を気取っているが、本当は寂しがり屋なウサギの怪人。

カメット

日中は殻にこもりがちなカメの怪人。動きの遅さをカバーするため知略に長けている。

漫談ゴースト

おしゃべりが生きがいのゴースト怪人。軽妙な話術で日々仲間をイジっている。

阿亀&火男

今年結婚20周年を迎えるお面の怪人夫婦。夏祭りの屋台で売れ残った者同士、目が合ったあの日から全てが始まったんだとか。

我が組織の構成員を紹介するぞ!!



献血とは？



病気やけがなどで
輸血を必要としている患者さんのために、
健康な人が自発的に大切な血液を
分けてあげることです。

輸血について

どうして輸血が必要なの？

病気や薬の影響などで十分に血液を造ることができなくなったときや、事故や手術などで大量出血したときに、輸血が必要です。輸血せずに放置しておくと、息切れや動悸(どうき)、めまいなどが起こったり、出血が止まらなかったりして重症になると死に至ることもあります。

献血が必要な理由

理由1

血液は
**長期保存が
できない!?**

血液は生きた細胞の集まりなので、長期保存
ができません。
そのため血液センターでは毎日必要な血液量
の確保に努めています。



理由2

血液はまだ人工的に
造れない!?

血液は科学が発達した現代でも、まだ人工的
に造ることはできません。ですから、皆様から
の献血は人から人へ“命をつなぐリレー”
なのです。



理由3

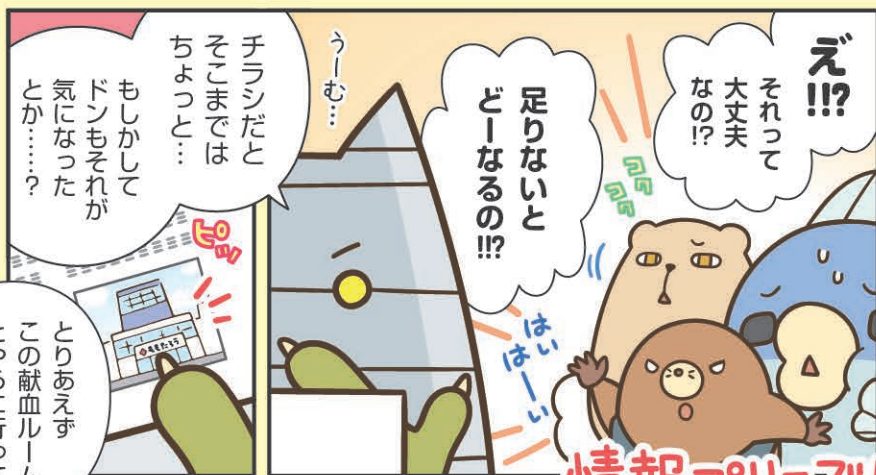
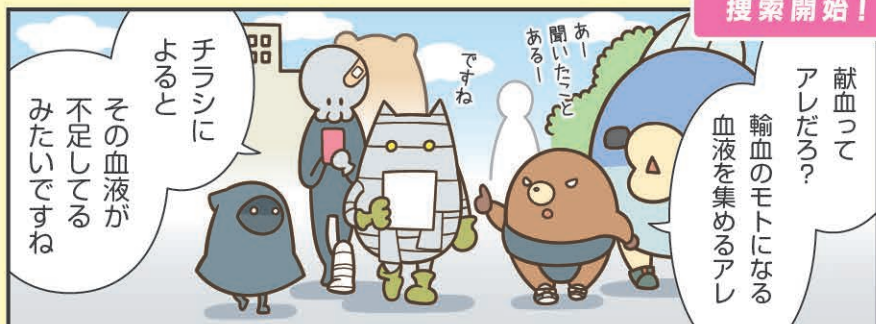
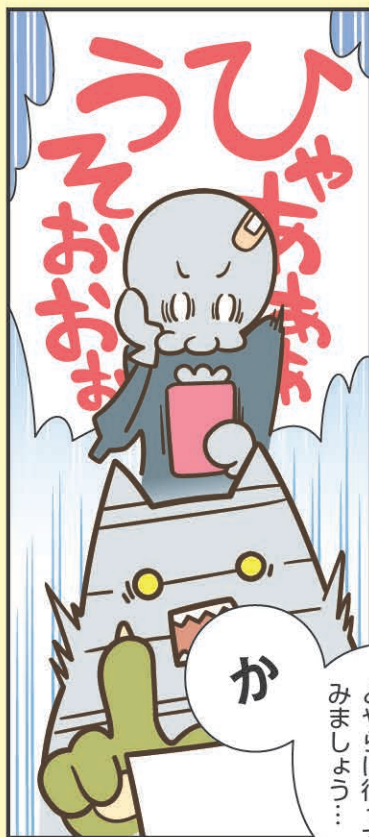
1日に必要とされる
献血者数!?

日本国内では、1日あたり**約3,000人**の患者
さんが輸血を受けていると言われています。
しかし、患者さんによっては大量の輸血が必要
なので、必要量確保のためには、1日あたり
約13,000人の方に献血にご協力いただく
必要があります。

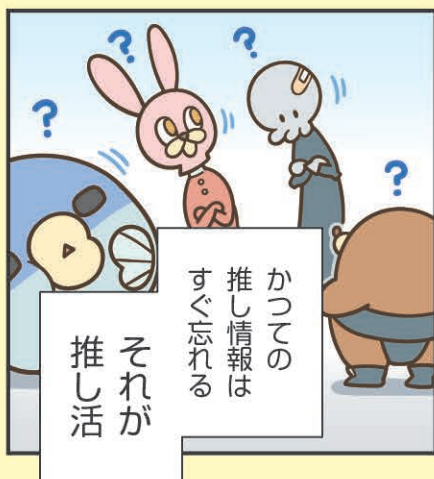
献血者数が増えても
一時期に偏るとダメ!



検索開始!

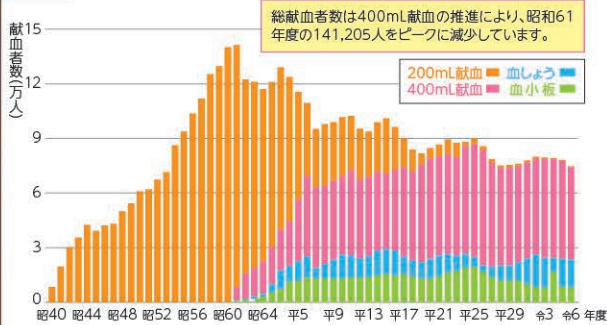


情報フリーズ!!



献血統計データ

データ 1 岡山県の総献血者数の推移



これまでは何とかなっていた
必要な血液の確保が今後
難しくなるかもしれません!

データ 2 疾病別輸血状況 (使用目的の不詳を除く)

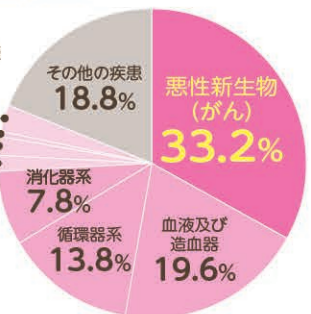
※東京都保健医療局
「令和5年東京都輸血状況調査
集計結果(概要)」より

損傷・中毒及び
その他の外因 2.6%

妊娠・分娩 0.7%

腎尿路
生殖器官系 1.8%

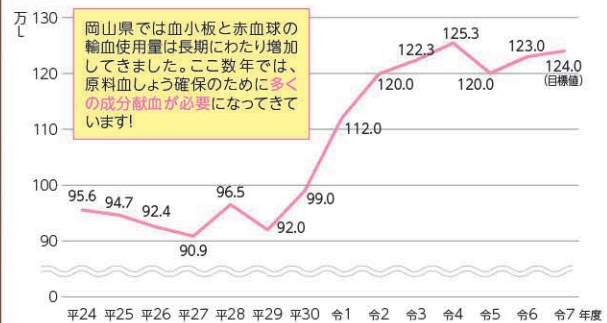
筋骨格系及び
結合組織 1.7%



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100とはなりません。

輸血用血液が
一番多く使われる病気は
悪性新生物(がん)です!

データ 3 原料血しょうの必要量の推移



治療に必要な
成分献血(血しょう)の
必要性が高まっています!

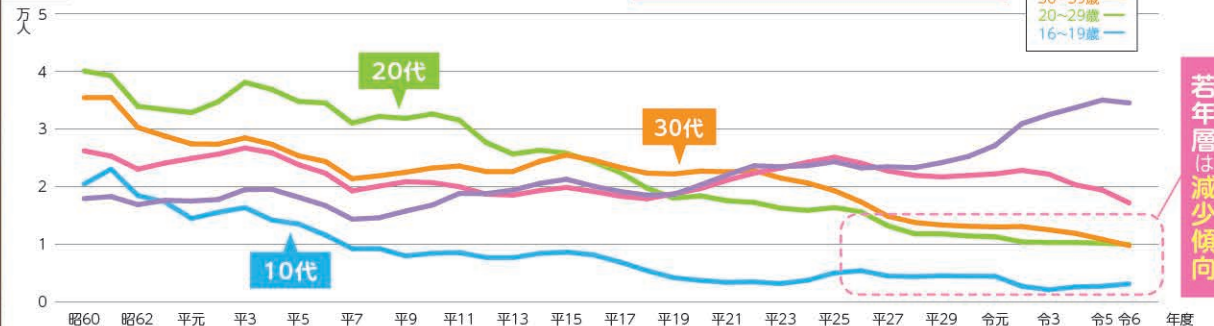
データ 4 岡山県での輸血用血液の使用量



輸血で使う血液の量は
ここ数年減少傾向。
でも、油断できません!



データ 5 岡山県の年代別献血状況

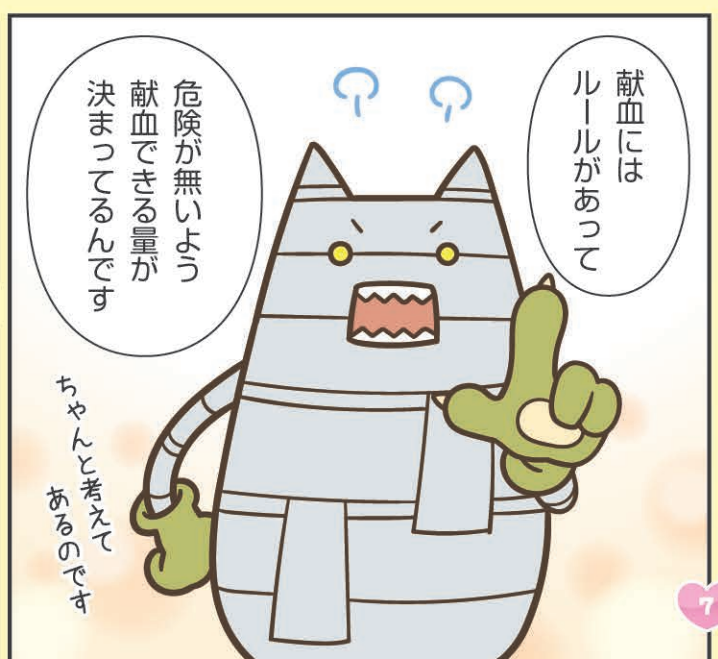
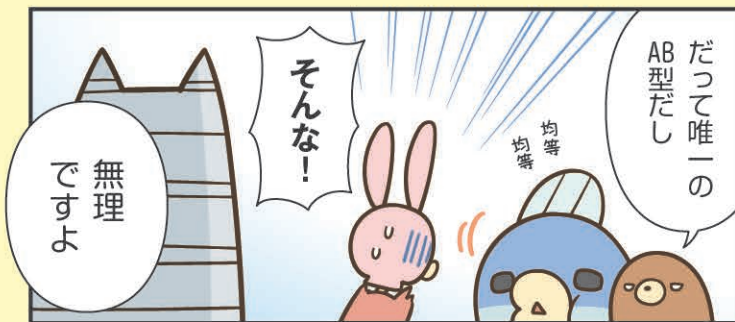
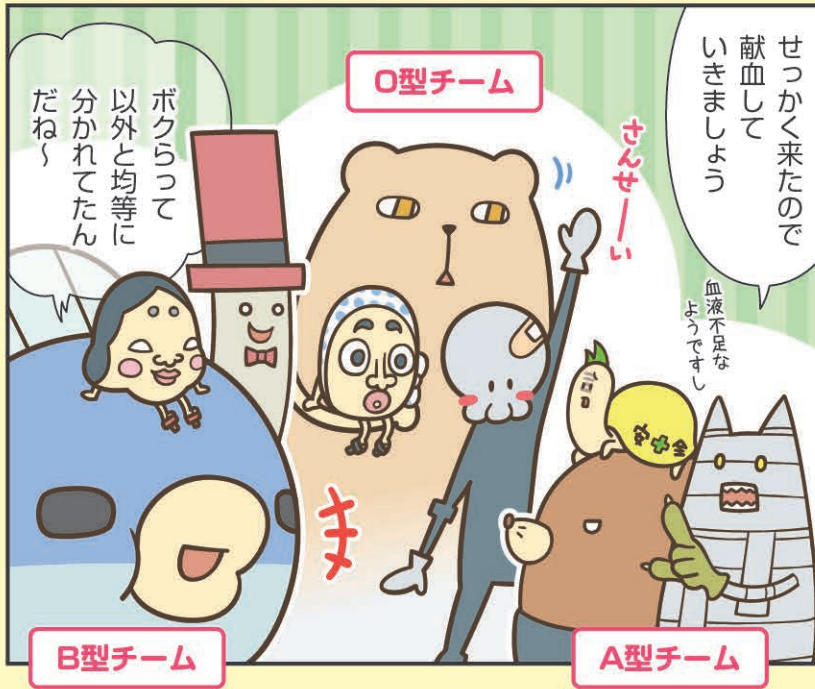


少子高齢化が進むこれからは
若い世代の献血者の増加が
急務となっています!



若者が
いない...

ゆざ実践！ 献血ルームへ!?



START!

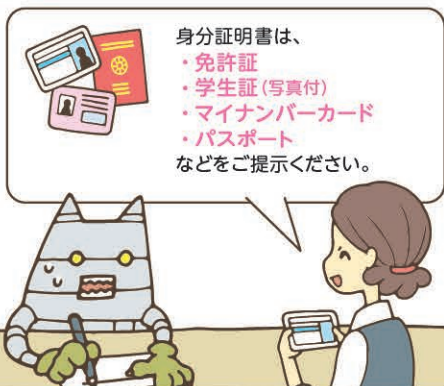
献血の流れ

STEP

01

献血受付

身分証明書*を提示して本人確認を行います。



※身分証明書の提示は下記(1)(2)のみで、2回目以降は必要ありません。
 (1) 初めて献血される方
 (2) 前回の献血時に本人確認のための証明書を提示しただけなかった方

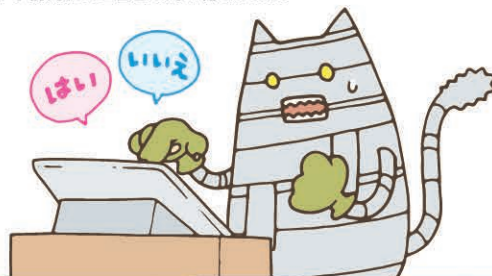
STEP

02

質問への回答

タッチパネルで質問に答えていきます。

*事前問診のご回答で簡略化できます。

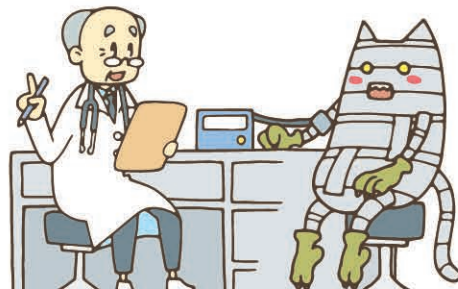


STEP

03

問診と血圧測定

ドクターによる問診と血圧のチェックをします。



STEP

04

血液検査

献血の前に少し採血し、血液型や血液の濃さを調べます。

*献血の種類によって指先穿刺を導入
 (指先から少量の血液を採取する方法)



STEP

06

休憩

水分を補給して10分以上ゆっくり休憩しましょう。
 お疲れさまでした!



STEP

05

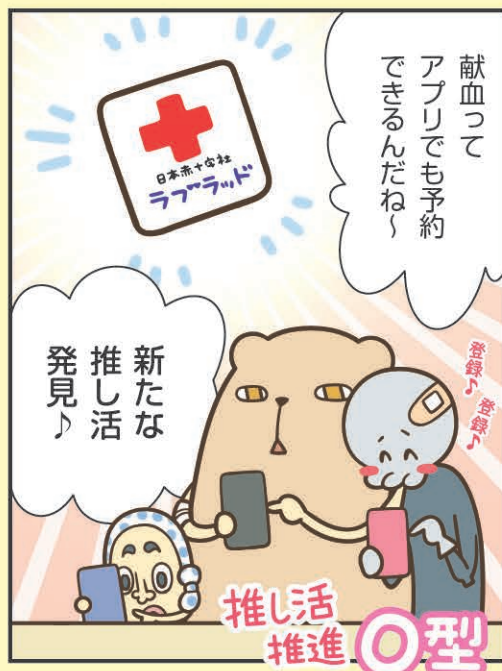
献血

200mL・400mL献血の採血時間は10~15分、
 成分献血の採血時間は40~90分かかります。



GOAL!

献血で活気づく○○活動!?



※アフタヌーンティー活動



献血Web会員サービス ラブラッド



ラブラッド会員になると様々な特典があるので、ダウンロードしてご活用ください!



ラブラッドアプリの特典ピックアップ



ポイント

オリジナル記念品と交換できる現在の獲得ポイントを確認可能!



キャンペーン

お得なイベントやキャンペーンのお知らせが届く!



血液検査

血液の検査結果等を含む自分の献血記録がスマホで見られる!



献血の予約

アプリから簡単に全国の献血会場の予約が可能!



事前問診ができる!

これまで献血会場でしかできなかった問診回答が事前に可能!



献血カード不要!

献血の受付に必要だった献血カードがなくてもOK!

アプリ限定!

アプリ限定!

「プレ会員」とは...

献血可能年齢未満でも、献血未経験でも登録ができます。また、献血のクイズに答え、正解することでポイントがたまります。

オリジナル記念品のご紹介

たまったポイントで交換できる記念品の一例をご紹介します。また、「ラブラッドアプリ献血予約キャンペーン」などの記念品を配布するイベントも実施しております。

実施中のキャンペーンなどについては、HPをご確認ください。

【岡山県赤十字血液センターHP】

岡山献血

検索



2WAYライト



ボディタオル



食器用洗剤



メモ帳

献血ができる基準

献血基準 1 採血基準の主なもの

採血基準を満たした方は献血をすることができます。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。

／ 若年層の献血入門 ／

／ 特に必要とされている献血 ／

献血の種類		200mL献血 (全血献血)	400mL献血 (全血献血)	成分献血 (血しょう・血小板)
項目	年齢	16歳～69歳	17歳～69歳	18歳～69歳
	体重	45kg以上	50kg以上	45kg以上
女性	年齢	16歳～69歳	18歳～69歳	18歳～69歳
	体重	40kg以上	50kg以上	40kg以上

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

※女性の血小板献血については、54歳までとなります。

献血基準 2 献血をご遠慮いただく場合

採血基準のほかにも、献血者と輸血を受ける患者さんの安全を考慮し、献血をご遠慮いただく条件があります。

薬を飲んでいる

病気や薬の種類によって、献血をご遠慮いただくことがあります。

予防接種を受けた

予防接種の種類によって異なりますが、一定期間献血をご遠慮いただいています。

歯科治療を受けた

3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた方は、献血をご遠慮いただいています。

海外に行った

帰国当日から4週間以内は、献血をご遠慮いただいています。また、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方は、献血をご遠慮いただいています。

※病気や薬の種類、予防接種の種類などについてはセンターにご相談ください。

※このほか、特定の病気にかかったことのある方や一定期間内にピアスの穴をあけた方など、献血いただけない場合もございます。

※ご不明な点は、血液センターまでお問い合わせください。⇒ TEL:086-256-6568

※本社ホームページの『献血をご遠慮いただく場合』には、より詳しい内容が載っていますのでご確認ください。⇒



献血基準 3 献血の間隔

献血で失われた体内の血液が十分回復し、次に採血が可能になるまでには一定の期間が必要です。

次回の献血 前回の献血	200mL献血 (全血献血)	400mL献血 (全血献血)	成分献血 (血しょう・血小板)
200mL献血	男女とも4週間後の同じ曜日から		
400mL献血	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から		男女とも8週間後の同じ曜日から
成分献血	男女とも2週間後の同じ曜日から		

※上記献血間隔の決まりのほか、献血の種類によって1年間にできる献血の回数にも決まりがあり、上限を超えて行うことはできません。

※期間の計算は献血を行った日から起算します。

献血にただく前に

献血前に

■ご本人の確認のため、運転免許証などの提示をお願いします。

※身分証明書の提示は下記(1)(2)のみで、2回目以降は必要ありません。

- (1)初めて献血される方
- (2)前回の献血時に本人確認のための証明書を提示しただけなかった方

ご提示
頂く物
(例)



運転
免許証



マイナンバー
カード



パスポート

■献血後の副作用(気分が悪くなるなど)の予防のため、献血前に水分(お茶・スポーツドリンクなど)を補給してください。

水分補給を
しっかり



■服薬や病気などの治療の他、下記に該当される場合、献血をご遠慮いただく可能性があります。

- 昨夜の睡眠時間が4時間未満の方
- 過度の空腹の方
- 傷、口内炎、火傷などが治っていない方

睡眠不足は
NG



■献血前にお薬手帳の持参、又はお薬の名前を申告していただくようお願い致します。

※服用の目的によっては、献血をご遠慮いただく可能性があります。

お薬手帳を
忘れずに



■受付状況により、混雑することがございますので、時間に余裕をもって会場へお越しください。

予約を行うと優先的にご案内が可能です。

※詳細はP.10をご覧ください。

時間に
ゆとりを



採血副作用とご注意

■採血に伴う副作用が生じることがあります。

■針を刺した時に、強い痛みがある場合や痛みがいつまでも続く場合は、すぐに職員にお知らせください。また、皮下出血等も我慢せずにお知らせください。

体調の変化は
お知らせを



献血後のご注意

採血中や採血後、めまいや皮下出血などの副作用が発生することがあります。これら副作用から身体を守るため、次のお願いを守ってください。

スポーツ



献血当日の激しいスポーツは避けてください。

身体への負担



重い荷物を持ったりして、腕に力を入れないようにしてください。

階段



エレベーターや階段などを使用する際には、特に注意してください。

水分補給



献血後は、水分を十分(普段より多め)に補給してください。

休憩



自動車などの運転をするときは、十分な休憩(30分以上)をとってください。

血液が患者さんに届くまで

献血で集められた血液は、下の工程を経て、患者さんの元が届きます。



1

採血

献血ルームや移動献血バスで採血された血液は、ブロック血液センター(広島)に運ばれます。



2

検査

血液型検査、感染症検査、生化学検査などを行います。



3

製造

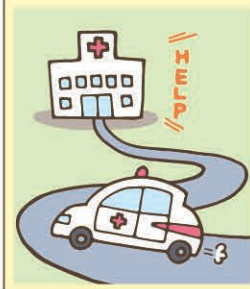
成分ごとに目的にあった血液製剤を製造し、適切な温度管理の元保管されます。



4

供給

24時間365日いつでも届けられるように、準備しています。



献血で分かる血液データ

血液の検査サービス通知をご希望の方に後日郵送でお届けします！



● 血球計数検査

赤血球、白血球、ヘモグロビン、血小板の数及び濃度の測定をします。

● アルブミン(ALB)

栄養状態が悪くなると減少するので、健康判断に重要なもの。血清蛋白の50%以上を占める。

● 総蛋白(TP)

種々の機能を持ち、生命維持に大きな役割を果たす。血清中に80種類以上の蛋白が含まれる。

● ALT (GPT)

肝臓に多く含まれる酵素。急性肝炎・慢性肝炎・肥満などで上昇。

● γ-GTP

肝、胆道、脾、腎などに多く含まれ、閉塞性黄疸・肝炎・アルコール性肝障害などで上昇する。

● グリコアルブミン(GA)

糖尿病だと基準値より上昇。過去約2週間の血糖値の低い状態が続くと低下、高いと上昇。

● コレステロール(CHOL)

一般に脂肪の多い食事習慣で上昇。血清コレステロールが増えると動脈硬化の原因に。

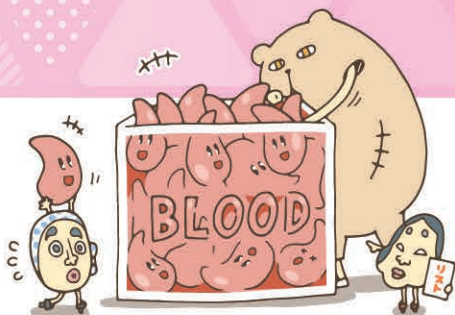
● アルブミン対グロブリン比(A/G)

血清蛋白はアルブミン(A)とグロブリン(G)に分けられ、健康な人はその比率が一定。

「ラブラッド」会員になると、スマホ・パソコンで検査結果が見られる！(詳しくは、P.10へ)

主な輸血用血液製剤

献血された血液は、使用目的に合った様々な製剤にカタチを変えていきます。



全血献血

血液中の全ての成分を献血する方法

200mL
献血

400mL
献血



赤血球製剤



けっしょう
血漿製剤

成分献血

血液中の血小板や血漿だけを献血する方法

けっしょう
血漿
成分献血

血小板
成分献血



けっしょう
血漿分画製剤



血小板製剤

骨髄バンク ドナー登録

Q&A

白血病などの治療法の一つに、正常な造血が行われなくなった患者さんの造血幹細胞を、健康な方から提供していただいたものに置き換える、「骨髄移植」・「末梢血幹細胞移植」という方法があります。血液センターでは、移植に必要な「骨髄」や「末梢血幹細胞」を提供していただける方にドナー登録をお願いしています！

日本骨髄バンク
ホームページ
www.jmdp.or.jp



Q 骨髄バンクドナー登録って どんなことするの？

A

登録は、申込書への記入と移植の際に患者さんとの一致が必要なHLAという白血球の型を調べるための採血をさせていただきます。



Q ドナーに登録したら絶対に骨髄を 提供しなきゃいけないの？

A

ドナー登録はあくまで、患者さんとHLAが一致する場合に候補に選ばれるだけです。ご提供は強制ではなく、都合が悪い場合は断っていただくことが可能です。



Q もっと詳しく知りたいときは？

A

献血会場で設置しているドナー登録のしおり「チャンス」や、日本骨髄バンクのホームページのほか、血液センター・献血ルームで職員に直接お尋ねください。

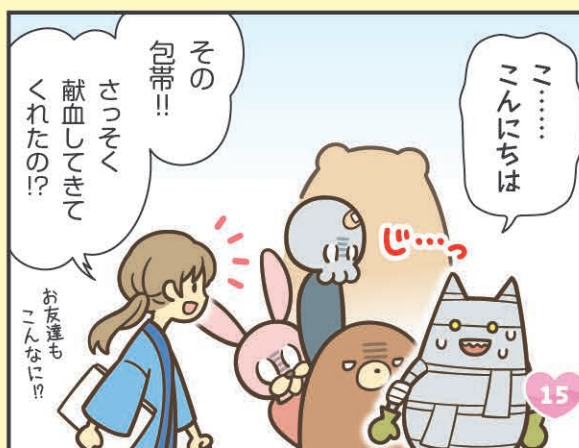
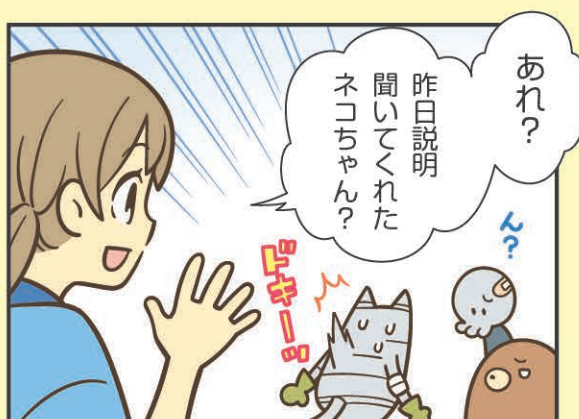
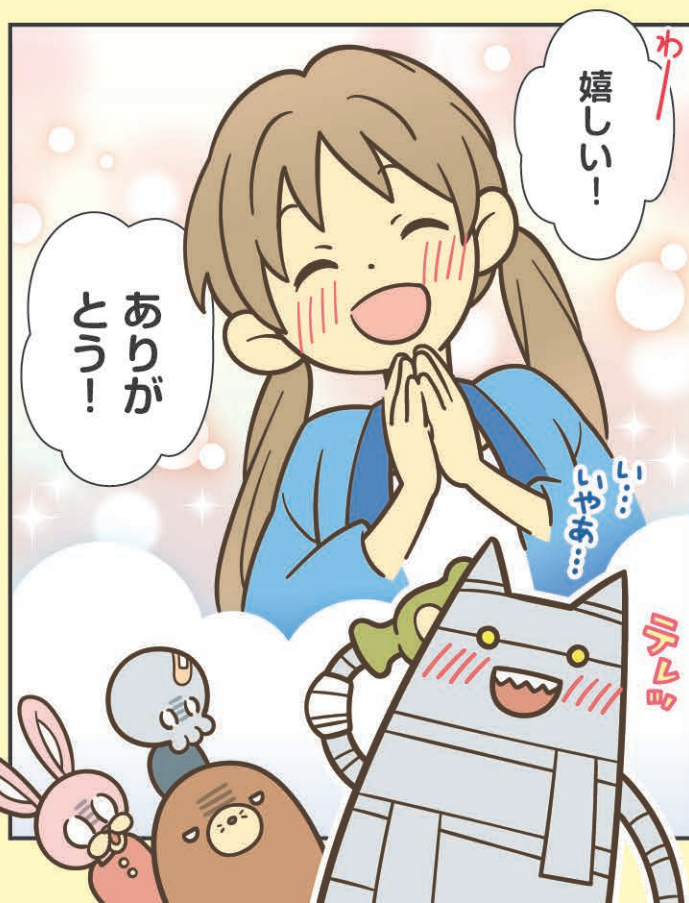
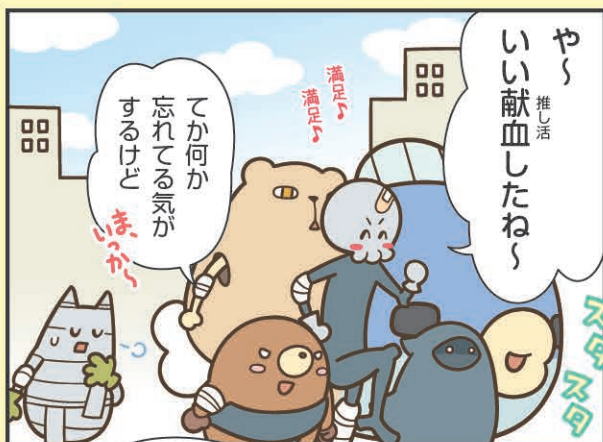


B型肝炎ワクチン 追加接種プログラム

B型肝炎の感染予防に必要な「抗HBs人免疫グロブリン製剤」を国内の「献血」された血液から製造できるように進める取り組みです。



献血学生ボランティア!?



若者が献血のキープレーヤー!!

学生連盟ボランティア

岡山県学生献血推進連盟「S.B.D.Momo」とは、「若者から若者へ」献血の普及啓発を行うために発足したボランティア団体です。現在、岡山県内の大学・専門学校から8校、約100人が参加しています。



同世代の
たくさん仲間が
待っています!

令和7年度
S.B.D.Momo代表
阿部 純奈さん



献血は短時間で人命を救うことのできる身近な愛のボランティアです! 献血を知り広めることは、献血を実際に行うことと同様に重要です。献血についてあまり知らなくても大丈夫です。一緒に学んでいきましょう。少しでも興味があれば、気軽にX(旧Twitter)やInstagramにDMしてください! これらのSNSには活動の様子も更新しているので、ぜひチェックしてみてください。

また、S.B.D.Momoの活動には県内様々な学校の学生が参加しているので、他学校の方たちと交流を深めることができます。さらに中四国会議や研修会、懇親会を通して、各都道府県の学生連盟の方たちとも交流できます。研修会は昨今、オンラインでの開催になっていますが、例年は中四国の学生連盟の役員が一堂に会して一泊二日の日程で行われていました。

岡山県学生献血推進連盟「S.B.D.Momo」は、若者の献血者を増やすために活動しています。主な活動としては、季節に合わせた献血キャンペーンや小学生を対象としたキッズ献血、月に一回の定例会・会議等があります。献血キャンペーンでは、県内の商業施設や大学、献血ルームで呼びかけを行ったり、献血者さんに記念品を渡したりします。

興味のある人は、
私たちのSNSを
のぞいてみてね!



X (旧Twitter)
@okayama_SBDmomo



Instagram
sbd_momo_okbc



大人数で受講する
広い講堂での
講義風景



「赤十字出前講座」は、赤十字の活動や献血の現状、献血や命の大切さを伝える活動です。特に、今後ますます重要になってくる若い世代に知ってもらい、協力してもらえように、主に高校生を対象としており、ニーズに合わせてオンラインでも実施しています。

赤十字出前講座

若年者に献血の大切さを発信!!

献血体験レポ

献血ルームや献血バスで献血を経験したことがある10代・20代の学生さんに、きっかけや初献血の感想、未経験の方へ向けたメッセージをうかがいました！

【献血をしたきっかけ】

知り合いが行っていたり、ニュース等で血液不足や、若者の献血者減少という記事を見たりしたからです。

【初めての献血の感想】

結構痛いものかと思っていましたが、全然痛くなかったです。今までAB型だと思っていた自分の血液型が、実はB型だったと分かりびっくりしました。看護師さんが丁寧に教えてくれたので、とてもリラックスして献血できました。献血をしてみても、誰かのためになるということが、より実感できました。

【未経験者の方へメッセージ】

献血は、他の誰かのためになりますし、気軽に参加できるので、ぜひ行ってみてください。ドリンクが飲めるし、お菓子ももらえるし、それが目的でもいいと思います。最初は少し抵抗があるかもしれませんが、友達や親と一緒に行けば全然大丈夫です。

井上 優希弥さん



【献血をしたきっかけ】

大学で医療を学んでおり、血液製剤の元となる血液が足りない現状を知ったためです。医療に携わる者として、自分も何かできないかという思いもありました。

【初めての献血の感想】

血液センターの職員の方から優しく丁寧に説明していただいたため、針の痛みや、体調変化に対する不安も一切ありませんでした。

【未経験者の方へメッセージ】

「本当は興味があるけど、意識高いって思われなかな」とか、若い人は特に感じてしまうと思います。でも、自分にできる小さな行動が誰かの助けになるなんて、すごいことだと思いませんか？その小さな一歩がいずれ大きな社会貢献につながっていくはずですよ！

山本 凌吾さん



【献血をしたきっかけ】

身近によく献血に行く人がいて、小さい頃から献血に興味がありました。家の近くに献血センターがあることも知っていましたが、初めての献血にひとりで行く勇気が無く、献血バスの方に声をかけられたのがきっかけで献血デビューしました。

【初めての献血の感想】

思ったよりも痛くないし、時間もかからなかったため、とても安心しました。自分がほとんどストレスを感じない行動で誰かの役に立つなら、積極的にやりたいと思うようになりました。

【未経験者の方へメッセージ】

初めてひとりで献血に行くのは、心細く感じるかもしれませんが、スタッフの皆さんはとても優しく、丁寧に教えてくれます。もし今から献血を始めようと考えているなら、ぜひ勇気を出してチャレンジしてみてください。きっと、また行きたいと思うようになりますよ！

大西 悠紀雄さん



【献血をしたきっかけ】

母が看護師をしていて、小学生の時に参加したサマースクールで献血を知りました。献血をすることで、血液を必要としている人に届けられることや、血液は長く保管できないため、継続的な献血が大切だと学びました。その時16歳になったら献血しようと思い、友達を誘って献血ルームに行ったことがきっかけです。

【初めての献血の感想】

緊張していましたが、看護師さんが優しく声をかけてくださり、あっという間でした。説明を受けて同意する時、責任を感じましたが高校生の自分でも困っている人を助けられると思い、嬉しかったです。献血後、記念品やハーゲンダッツがもらえ、また行きたいと思いました。

【未経験者の方へメッセージ】

献血者は若い人が少なく50～60代の方が多いです。献血できる年齢には制限があり、その方々が献血できない年齢になると、輸血や治療で使える血液が減り、救える命も救えなくなってしまうと思います。注射は怖いと思いますが、勇気を出して多くの方に献血をしてもらえると幸いです。

N.O.さん



患者さんから届いた メッセージ

皆さまにご協力いただいた献血によって、多くの命を救うことができます。患者さんから届いた感謝の言葉を、下記からご覧いただけます。

●日本赤十字社ホームページ

ありがとうの声

検索

メッセージは同ページで募集中です！ 投稿お待ちしております！



岡山県赤十字血液センター
所長 池田 和真

医療は、多職種・多人数のスタッフによるチームワークで成り立っています。輸血や移植医療では、血液や臓器を提供していただけるボランティアの役割も重要です。また、患者さんや家族の良くなりたい・良くしてあげたいという気持ちも大切です。

岡山県赤十字血液センターの「ありがとうの声」では、自身や身近な方々が輸血を受けられた体験の投稿を募集しています。引き続きご応募を宜しくお願い致します。

広がる推し活の可能性!?



おかやま 南大血 リレー 2025

Mission
for the
Future!!!



献血ルーム うらら

〔岡山県赤十字血液センター〕

住所 〒700-0012 岡山市北区いずみ町3-36

TEL 086-256-6568
(フリーダイヤル)0120-256-639

受付時間 【成分献血】
9:00~11:00 / 13:00~16:00
【400・200mL】
9:00~12:00 / 13:00~17:00

定休日 火曜日・祝日・9/1(創立記念日)・12/29~1/3

■ 駐車場完備



献血ルーム ももたろう

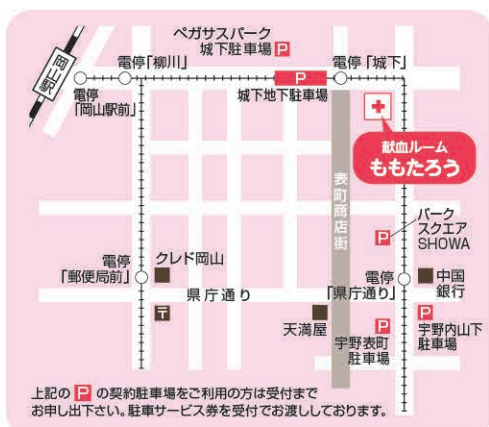
住所 〒700-0822 岡山市北区表町1丁目5-1
岡山シンフォニービル1階

TEL 086-225-6301
(フリーダイヤル)0120-356-639

受付時間 【成分献血】
10:00~12:00 / 14:00~17:00
【400・200mL】
10:00~13:00 / 14:00~18:00

定休日 12/31~1/2 ※火曜日も開所します

■ 契約駐車場をご利用ください



● 岡山県赤十字血液センターHP

岡山献血

検索



● ラブラッド アプリ

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

