

協力団体紹介 京都南ローターアクトクラブ

令和4年2月6日(日)、イオンモールKYOTOにて、京都南ローターアクトクラブの皆さんに、献血の啓発活動と献血の協力をいただきました。当日は風が強く、雪が降ったり止んだりでも寒い日でしたが、多くの方にお越しいただくことができました。

京都南ローターアクトクラブは、1977年に設立され、職業・年齢も様々なクラブ会員が所属し、社会奉仕活動をされています。今回、献血のご協力は初めてです。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いたします!



今号の表紙

令和3年度高校生献血キャンペーンのポスターモデルとして、撮影にご協力いただいた、京都市立北嵯峨高等学校JRC部の皆さんです。ありがとうございました!



おたより紹介

●血液の有効期間がこんなに短いとは知りませんでした。こういう情報を、どんどん出してほしいです。(O.Kさん)

血液は長期保存ができない。継続的なご協力をお願いする。

血液の有効期間	赤血球製剤	血小板製剤	血漿製剤
	21日間	4日間	凍結して1年間



編集後記

高校生特集ということで、献血ルームによく来てくれていた高校生のことを思い出しました。16歳から献血を始めた彼が、17歳になり初めて400mL献血にチャレンジした日、いつもの倍の量の採血に緊張していたので、職員みんなで励ましたこと。献血可能日が過ぎるとすぐ献血に来てくれた彼女が、卒業前に「将来は警察官になって、今までお世話になった人に恩返しをしたい」と教えてくれたこと。彼・彼女たちの姿が、微笑ましく頭に浮かびます。大人に成長し、元気に日々過ごされていることを願います。(高校時代は写真部部長)

プレゼント企画



次の空欄に当てはまる数字を教えてください。

献血は〇〇歳からできる。

正解者の中から、抽選で10名様に記念品を差し上げます。

〈応募要項〉	〈宛先〉
①クイズの答え	〒612-8451
②献血ingをどこで見たか?	京都市伏見区 中島北ノ口町26番地
③献血ingへのご意見・ご要望	京都府赤十字血液センター 「献血ing」係
④住所・氏名	

応募メー切/令和4年9月30日(金)消印有効  
前号の答え/115,567人  
今号の記念品/けんけつちゃん ワイヤレスイヤホン



●当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。  
※プレゼント企画の応募に関する個人情報は、記念品発送の目的以外に利用することはありません。

初めての400mL献血大歓迎!

男性 17歳 女性 18歳 から

献血ルーム四条	献血ルーム京都駅前	献血ルーム伏見大手筋
0120-640-388	0120-569-356	0120-731-350
献血受付 毎日 (年末年始を除く) 10:00~12:00 / 13:00~18:00 (成分献血は17:00まで) ※土祝の成分献血は16:00まで	献血受付 毎日 (年末年始を除く) 10:00~12:00 / 13:00~18:00 (成分献血は17:00まで) ※土祝の成分献血は16:00まで	献血受付 毎日 (年末年始を除く) 10:00~12:00 / 13:00~18:00 (成分献血は17:00まで) ※土祝の成分献血は16:00まで
<p>駐車料金のサービス (全ての献血ルーム) 全血献血...60分 成分献血...120分 できなかった方...60分 ※最寄りの公共機関をご利用ください。</p>		

献血の情報や日程は、こちらからご確認ください。

京都献血 で検索 <https://www.bs.jrc.or.jp/kk/kyoto/>



京都府赤十字血液センター公式アカウントのフォロー、いいね、リツイート大歓迎です!

# 献血ing

けんけついんぐ

令和4年3月20日発行

103  
2022.3.20



- 特集
- 高校生献血 ~16歳から! 献血デビュー~
  - 献血の基準
  - よくある質問のご紹介

# 16歳から！献血デビュー

## 洛陽総合高等学校



令和4年1月28日、学校前に献血バスが同い、先生方や、周辺の地域の方々にもご協力いただきました。生徒さんのほとんどが、献血は初めて。最初は緊張されている様子でしたが、献血後は「看護師さんが優しくかった」、「これで誰かの助けになれば」との声が。ご協力、ありがとうございます！

本校は、人の役に立ちたいと思っている優しい生徒が多いです。しかし、献血に対して怖いという思いから、なかなか勇気を振り絞れない生徒もたくさんいます。そんな生徒たちの後押しになればと、毎年献血を勧めています。

もともと、13年前に、何か生徒たちができるボランティアがないかと探していたところ、『教師の私たちがボランティアをした経験がない』ということで、教師だけで献血ルーム四条に行き、献血をしたことが、この活動のスタートでした。そこから徐々に献血の協力が広がっていき、学校に献血バスを配車して、毎年学校で献血を実施することになり、献血の啓発活動にも取り組んでいます。

2030年問題の人口の減少などにより、献血者が減少し、救えない命があるかもしれないという中で、自分たちにもできることがあるということをまず知ってもらいたい。献血は実際やってみないと分からないし、やってみると意外と痛くなかったりもする。誰もがしやすいボランティアで、それで人の命を救うことができる。こんな大切なことはないよね、ということを生徒たちに伝えていけたらいいなと思っています。



洛陽総合高等学校 教諭 秋元 充秀 先生



受付の様子。

献血前に水分補給中。



献血バス内で献血。「思ったより大丈夫」とのこと。



高校生献血キャンペーンのお菓子をプレゼント

献血は高校生からできるボランティア。毎年高校献血にご協力いただいている、洛陽総合高等学校と、京都翔英高等学校での、献血&献血セミナーの様子をお届けします！

## 京都翔英高等学校

令和4年2月15日、献血を実施しました！

献血の実施前に、学校内で献血セミナーを行い、献血が必要な理由や、実際の献血の流れなどを学んでいただきました。



多目的ホールに採血ベッドを並べて献血会場に

「献血は怖いイメージだったけど、やってみると案外痛くなく、気軽にできそう。」とのこと。卒業しても、ご協力をお願いします😊



献血後の生徒さんにインタビュー

献血はあつという間でした。自分の血液型を初めてAB型だと知れて、割合が少ない血液型で、患者さんのためになれるのは良かったと思います。よく街中で献血バスは見かけていて、どういことをするのかと思っていました。以前から献血をやりたいと思っていて、今回学校で献血があるのでこの機会にやってみました。今まで献血に関して学んだり調べたりする機会がなかったのですが、献血セミナーを聞いて、献血の歴史とかも知れたし、コロナ禍でも自分が患者さんのためにできることがあるんだと分かりました。他校の友達何人かに聞いてみると、同じように献血や献血セミナーを行っている学校はほとんどないみたいでした。献血する若者も減っているし、もっとこういう取り組みをする学校が増えたらいいなと思います。献血で、自分の健康状態も分かるし、人の役に立って、一石二鳥だと思います。今後も積極的に献血に取り組んでいきたいなと思っています。



## 献血の基準

※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。  
※下記基準を満たしていても、当日の体調、既往歴、服薬、海外渡航歴などで献血をご遠慮いただくことがあります。

	200mL 献血	400mL 献血	血漿成分献血	血小板成分献血
年齢	16～69歳	男性：17～69歳 女性：18～69歳	18～69歳	男性：18～69歳 女性：18～54歳
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上 180mmHg未満			
最低血圧	50mmHg以上 110mmHg未満			
脈拍	40回/分以上 100回/分以下			
体温	37.5℃未満			
年間献血回数	男性：年6回以内 女性：年4回以内	男性：年3回以内 女性：年2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
献血場所	献血バス 献血ルーム		献血ルーム	

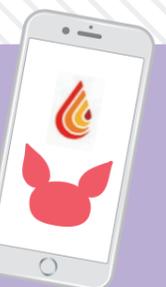
## よくある質問のご紹介

**Q** 血の濃さが足りないと言われたのですが、どうしたら良いですか？  
**A.** 血液の濃さ(血中のヘモグロビン濃度)が足りない人は、鉄分が多い食品をしっかり摂取することが重要です。一般的に、主菜なら肉や魚は白身よりも赤身、また大豆製品も鉄分が多い食品です。毎日の食事でも1日3食バランスの取れた食事を心がけてください。

**Q** 花粉症の薬は服用していても献血できますか？  
**A.** 市販の花粉症・アレルギー性鼻炎薬(アレグラ、アレロック、ジルテック等)は献血可能です。微量のアレルゲンエキスを口内投与する「舌下免疫療法」も、献血に支障ありません。ステロイド系抗アレルギー薬(セレスタミン、アプシラジン等)については、服薬から3日間は献血をご遠慮いただいています。



## 献血はWeb予約できます！



混雑を避けて、スムーズに献血にご協力いただくため、ぜひ、献血Web会員サービス「ラブラッド」からWeb予約をお願いいたします。



※Web予約の受付は献血前日の17時まで

ラブラッド 検索

まだ、「ラブラッド」に登録されていない方は、ぜひ、この機会に新規登録をお願いいたします！