

Blood Information

ブラッド・インフォメーション

献血月刊情報 2019年12月号

〔発行元〕 岩手県赤十字血液センター献血推進課

〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳6-1-6

TEL: 019-637-7201

「クリスマス献血2019」の各会場での呼びかけの様子

CONTENTS

- ・クリスマス献血2019オープニングセレモニーを実施しました！
- ・健康ミニ知識 vol.38 ヒートショックについて

TOPICS

クリスマス献血2019オープニングセレモニーを実施しました！

12月1日（日）イオンモール盛岡南でクリスマス献血2019のオープニングセレモニーが行われました。当日は、岩手大学学生赤十字奉仕団、盛岡不来方ライオンズクラブ、岩手教区献血たすけあいの会、岩手女子高等学校JRC部の皆様に献血の呼びかけなどをしていただき、49名の献血協力を頂くことができました。ご協力ありがとうございました！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

岩手県赤十字血液センター



岩手県銀行協会の皆様から 献血のご協力をいただきました。

岩手県銀行協会様には献血者が少ない傾向にある11月に毎年ご協力をいただいております。今年も繋がりのある証券会社様にもご周知いただき1か月間で127名の方にご協力いただきました。みなさま、お忙しいところ本当にありがとうございました。



健康ミニ知識 vol.38 ヒートショックについて

ヒートショックとは…

暖かい場所から寒い場所へ移動することで起こるもので気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が引き起こされ、浴室で起こると転倒だけでなく、湯船で溺れるなど、命に関わる場合もあります。

・特に影響を受けやすい人は…

・65歳以上である/高血圧、糖尿病、動脈硬化がある/肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある/浴室に暖房設備がない etc.

・脱衣所や浴室、トイレへヒートショックを予防するためには…

暖房器具を設置するなど部屋間の温度差をなくす

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策の一つであり、最も重要です。

・入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかき体内の水分が減ることにより、血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になります。

・食事直後・飲酒時の入浴を控える

飲食後は消化器官に血液が集まり、血圧は低くなることから、そこに入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。

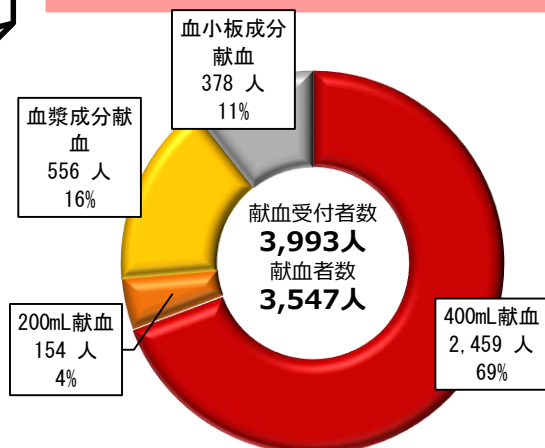
岩手県赤十字血液センターでは、高血圧に関する基礎知識や予防・改善方法等を紹介している「高血圧」パンフレットや肥満解消のきっかけとなるように「あなたは“メタボ・肥満”大丈夫？」など健康に関するパンフレットを発行しております。ぜひ、健康管理の一助としてご活用ください。

(独立行政法人 労働者健康安全機構 愛媛産業保健総合支援センター <https://ehimes.johas.go.jp/wp/topics/4418/>加工修正)

岩手県の献血・供給状況（11月）

Data

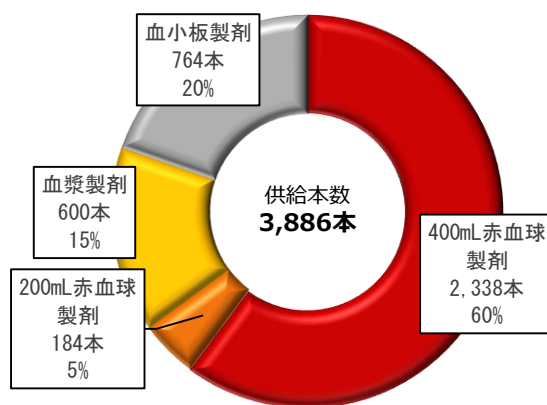
岩手県の献血状況



【献血状況】

全血献血は200mL換算で**4,764本**、400mL献血率(400mL献血者数/全血献血者数)は**94.7%**でした。

岩手県の供給状況



【供給状況】

血漿製剤は血漿成分献血からだけではなく、200mL献血や400mL献血からも造られています。

ホームページでも閲覧できます。H30年4月1日よりアドレスが変更になりました。
岩手県赤十字血液センターホームページ <https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/>

Blood Information
ブラッド・インフォメーション
献血月刊情報



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

岩手県赤十字血液センター