

さちしお

+ 日本赤十字社 石川県赤十字血液センター
Japanese Red Cross Society

赤十字血液センターだより

「血液事業をとおして、みなさまの幸せに貢献する」との願いを込め、
幸せの「幸(さち)」と「血潮(ちしお)」を組み合わせ、名付けられました



石川県赤十字血液センターHP



クリスマス献血キャンペーンを実施しました！



Twitter
公式アカウント



@ishi_kenketsu

Vol.147

2023.2 SACHISHIO

ご挨拶 greetings



新年明けましておめでとうございます。一時期治まるかに見えた新型コロナウイルス感染症は令和4年末から第8波が到来し、現在も終息には至っていません。また、ロシアのウクライナ侵攻をきっかけに起こった世界的な物価上昇は私たちの生活に暗い影を落としています。そのような厳しい状況の中でも、石川県の皆様には令和4年はのべ44,374人の方々に献血して頂きました。心より御礼申し上げます。

石川県は、県民の献血に対する意識が他府県に比べて特に高いことで知られています。他県の血液センター所長からは、「石川県は献血バスに来られる方が多くていいですね」といつも羨ましがられます。献血して人の役に立ちたい、という尊い心は一朝一夕で養われるものではなく、数世代に渡って引き継がれてきた県民性だと思います。しかし、献血して下さる方の比率が高いとは言っても、少子高齢化の急速な進行によって献血可能人口が減れば、献血者の絶対数は必然的に減少します。需給のアンバランスを起こさないようにするためには、さらに多くの若い方に献血に協力して頂く必要があります。

日本赤十字社には「ラブラッド」という献血ウェブ会員サービスがあります。献血記録・検査結果の確認や献血の予約がスマートフォン上で簡単に行えることから、多くの方に利用して頂いています。令和4年9月にはラブラッドのアプリが誕生し、16歳未満の方や初めて献血する方でもプレ会員として登録できるほか、献血の予約や、献血前に必要な問診に事前に回答することができるようになりました。若い人には是非活用して頂きたいと思います。

献血ルームやバスに来て下さる方に安心して献血して頂けるよう、今年も職員一同努力してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



石川県赤十字血液センター 所長
中尾 眞二

ありがとうございました! 永年献血

やまもと ひろあき
山本博昭さん〈中能登町在住〉



自分の健康管理と父親の影響で、今まで続けてくることができました。少しでも他人の役に立てたかと思うとうれしいです。

PS:日本が一番大きい献血場所と日本で一番小さい献血場所で献血したことが思い起こされます。

わたなべ よしこ
渡辺良子さん〈金沢市在住〉



ラジオの呼びかけで「血液が不足してます〜」私のAB型の血液が誰かの役に立てるのならと思って今日まで続けてこれました。

「70才で卒業」ですが、まだ続けられそうです! 皆さんお世話様でした! ありがとうございました!

なかたに みつひさ 〈羽咋市
中谷充久さん 志々見町在住〉



10月19日に武蔵ヶ辻出張所で最後の献血でした。これまで111回の献血を実施。

献血のきっかけは、「50年前に観音堂にあった自動車免許センターで自動二輪の免許を取得するため試験を受けたが、当日は不合格だった。そのとき献血バスを見かけて気晴らしに献血しました。」とのこと。その後もちろん自動二輪はめでたく合格されました。

50年間、献血できました。ありがとうございました!



長きにわたり献血にご協力いただきありがとうございます
今回献血を卒業された皆さまをご紹介します

金沢美術工芸大学で献血実施

11月4日(金)、金沢美術工芸大学で開催された「美大祭2022」にて献血を実施しました。この献血は学生さんが自ら企画したもので、SNSを利用して事前に希望者を募り、献血バスを呼んで頂きました。

また、制作されたオリジナルの献血推進キャラクター「けんけchu♥メイド」を使って、実施前から献血の呼びかけに協力してくれました。当日はあいにくの天気でしたが、多くの学生さんにお越し頂きました。金沢美術工芸大学の皆さま、ご協力ありがとうございました！



献血を企画した学生さんの声



けんけchu♥メイド

美大祭献血開催のきっかけは、私が献血大好きだからです。普段周りの人に献血を勧めても、皆どこか遠いことに感じており、きっかけもなかなか無いようでした。美大祭の高揚感で挑戦したり、献血を身近に感じたりしてくれればと思い企画しました。当日は、沢山の人が受付に来てくれましたし、制作したキャラクターを喜んでもらえたことも嬉しかったです。来年以降も続けてほしいです！

視覚デザイン専攻4年 永田 幸さん

赤十字血液センターでは、輸血が必要な患者さんに安定的に血液をお届けできるように、団体で献血にご協力いただける企業・団体様を募集しています。

まとまった人数で献血にご協力いただける場合は、ご指定の場所に献血バスが伺うことができます。また、少人数のご協力であれば近隣の献血会場に送迎させていただくことも可能です。

ぜひ職場の皆さまで献血してみませんか？ご参加お待ちしております！

*献血バスについて詳しくは
献血推進課(TEL:076-254-6372)
までお問い合わせ下さい。



?? 比重が足りなくて献血できない??

献血に来られた際は採血の前に血液検査を行います。血液の中のヘモグロビン値が12.0g/dL(全血400mLは男性13.0 g/dL、女性12.5g/dL)以上ないと、献血者の安全を守るため献血はお願いできません。

「献血できない=貧血」ではありません。ヘモグロビン値の基準値は男性12.7~17.0g/dL、女性11.0~14.8 g/dLです。貧血とは赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)濃度が基準値より低い状態をいいます。もっとも多い貧血の種類は、鉄欠乏性貧血ですが、その予防のためには、**食事からしっかりと必要な栄養素をとることが大切です**。鉄はもちろんですが、鉄とともにヘモグロビンなどの材料になる**たんぱく質・鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も**大切です。

また、ヘモグロビン値が極端に低い場合は自覚のない他の貧血が隠れている場合もありますので、詳しい検査のできる病院で検査されることをお勧めします。

貧血予防におすすめのメニュー例



レバニラ炒め
〈豚レバー(生50g)…6.5mg〉



あさりとほうれん草の Pasta
〈あさり水煮缶詰(むき身20g)…5.9mg〉
〈ほうれん草(ゆで50g)………0.5mg〉



カツオのたたき
〈かつお(生50g)…1.0mg〉



ひじきと大豆の煮物
〈大豆(ゆで30g)………0.7mg〉
〈ひじき(ステンレス釜製、ゆで50g)……0.2mg〉

厚生労働省 貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう
e-ヘルスネット(厚生労働省) (mhlw.go.jp)より

さちしお編集委員から

新年の抱負

YOSHIDA 吉田: 安全運転の遵守

HORIE 堀江: 健康に気を付ける(いつまでも若くありません...)

JINNO 神野: 規則正しい生活 寝る前のスマホをやめる

KOMURO 小室: 重いバッグを卒業します

MORIYOSHI 森吉: とにかくチャレンジ!!

ITO 伊藤: 体力維持 毎日ポケウォーク 5km

OKADA 岡田: 身体を柔らかくする!

MARUYAMA 丸山: 暴飲暴食をなるべくしない

CHECK 血液センターこんなこともやっています!

福井工業大学附属福井高等学校に行ってきました!

11月24日、今回は石川県を飛び越えてお隣の福井県へ。今回の目的は福井高校衛生看護科での輸血に関する講義と実習の見学です。まず、血液センターの看護師よりセンターと病院の看護師の違いを説明し、献血いただいた血液より製造した血液製剤の性質や取り扱いについて勉強しました。また、実習では、模擬の血液バッグを使用し、輸血時に使用する輸血セットを接続する練習や、投与時の滴下時間の調整の練習をしました。未来の看護師さん達に献血よりいただいた貴重な製剤であることを理解してもらい、輸血についての知識や技術を深めるとても有意義な時間となりました!



赤十字血液センターだより「さちしお」に関するアンケートを実施しています。ご協力よろしくお願ひいたします!



あとがき

年末年始と子供の大会がありましたが、どの試合もコロナの影響で無観客となりました。昨年も生で観戦できたのは2試合だけで、早くコロナが終息し、声を出して応援したいものです。大声で応援するのが得意な3児の母