

あなたの**勇気**が大切な**命**を支えます



10代～20代の献血者が減っています



# 献血に行こう

例えば、あなたの身近な人が重い病気になり、  
たくさんの輸血が必要になったときのことを想像してみてください。  
大切な命を救うためには、献血への理解がとて大切です。  
血液は人工的につくることも、長い間保存することもできません。  
ですから、絶やすことなく、常に血液を安定的に確保する必要があります。  
献血にかかる時間は受付から採血後の休憩まで入れて**約40分**。  
実際に針をさしている時間は平均で10分から15分です。(成分献血は40分～90分。)

今まで献血をしたことがなかったあなたへ。  
献血ルームや献血バスを見かけたら、ほんのちょっとした勇気を出して、足を運んでみてください。

わずか40分で助かる命があります。



もっと知ろう。献血のこと。

僕たちにも

できるかな？

私たちの社会には血液を必要としている人がたくさんいます。  
献血は身近にできるたすけあいです。

献血で 命と命の 縁結び

第46回献血運動推進全国大会 標語の部  
[最優秀賞] 足立 剛さん

## 献血が必要な理由

私たちの社会には血液を必要としている人がたくさんいます。手術や事故などによる大量出血や血液の病気の治療には、血液をもとにした医薬品(血液製剤)が必要となります。

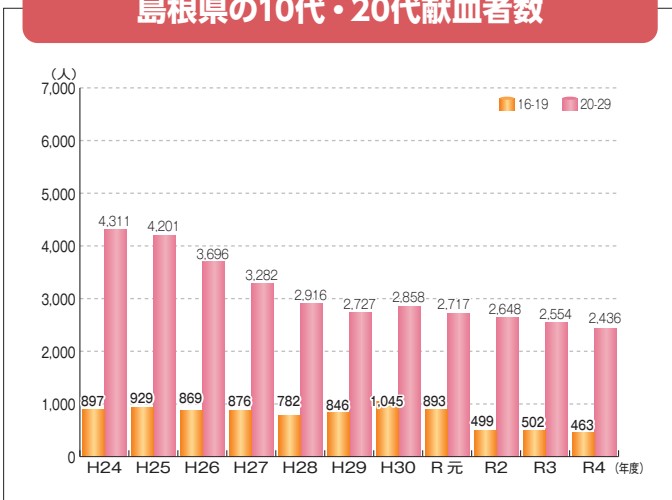
しかし、血液は生きた細胞できているため、長期間保存することができない上、現在の科学をもってしても、血液を人工的に造り出すことはできません。このまま少子高齢化が進めば、献血に協力できる年代の人口が減り、病気等の治療に必要な献血量は、今よりも多量になると予測されます。

日本赤十字社のシミュレーションでは、2027年度において、全国で85万人の献血者が不足するとされています。

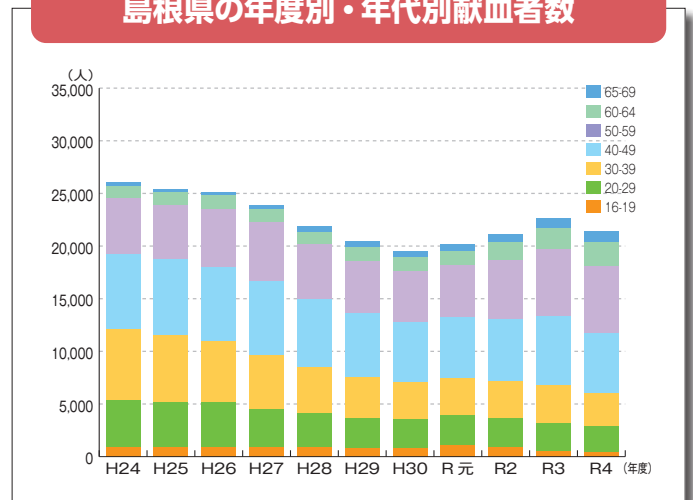
また、やけどなどの治療や、細菌やウイルス等の感染症の予防・治療に使われる血液製剤をつくるための血液は、現在、全てを日本国内でまかなう事ができず、一部の血液製剤を外国から輸入している状況です。



島根県の10代・20代献血者数



島根県の年度別・年代別献血者数



# 何歳から献血できる？

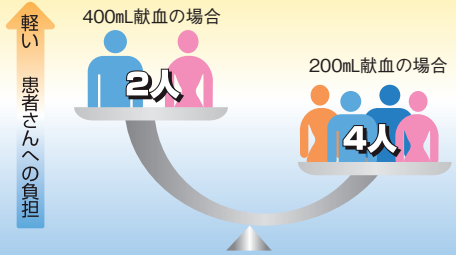
献血の際には、問診や血液検査などを行い、医師が総合的に健康状態を判断して献血できるかどうかを決めています。なお、献血には、全血献血（200mL・400mL）と成分献血（血漿・血小板）があります。

200mL献血は男性、女性ともに16歳から、400mL献血は男性は17歳から、女性は18歳から、成分献血は男性、女性ともに18歳から行っていただけます。

島根県内の献血バスでは、400mL献血を行っているほか、松江市の赤十字血液センターでは400mL献血に加えて200mL献血と成分献血も行っていますので、ご協力をお願いします。

## 800mLの輸血に必要な献血者数

400mL献血は患者さんの副作用発生の可能性が低く、安全性が向上します。



## 200mL献血よりも400mL献血が必要な理由

一人ひとりの血液は、血液型が同じでも微妙に異なっているため、多数の献血者から輸血するほど、副作用（発熱、発疹等）の発生の可能性が高くなります。

よって、医療機関で使われる血液製剤は、400mL献血によるものが中心であり、200mL献血によるものの需要は、少ない状況です。そのため、現在、島根県内の献血バスでは、400mL献血のみを行っています。

## 献血の基準

項目	全血献血		成分献血	
	200mL 献血	400mL 献血	血漿成分献血	血小板成分献血
年齢	16歳～69歳※	男性：17歳～69歳※ 女性：18歳～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
血圧	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			
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	男性：12.5 g /dL 以上 女性：12.0 g /dL 以上	男性：13.0 g /dL 以上 女性：12.5 g /dL 以上	12.0 g /dL 以上 (赤血球指数が標準域にある女性は11.5 g /dL 以上)	12.0 g /dL 以上
血小板数	-	-	-	15万 / μL 以上 60万 / μL 以下
年間献血回数	男性：6回以内 女性：4回以内	男性：3回以内 女性：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	
献血間隔	次回がいずれの献血であっても男女とも4週間後の同じ曜日 から可能	次回が200・400mL 献血の場合： 男性は12週間後・女性は16週間 後の同じ曜日 から可能 次回が成分献血の場合： 男女とも8週間後の同じ曜日 から可能	男女とも2週間後の同じ曜日 から可能 なお、血小板成分採血では、 血漿を含まない場合 1週間後に血小板成分採血が 可能 ただし、4週間に4回実施した 場合には次回までに4週間 あける	
共通事項	次の方からは採血しない。 ①妊娠していると認められる方、又は過去6ヵ月以内に妊娠していたと認められる方 ②採血により悪化するおそれのある循環系疾患、血液疾患その他の疾患に罹っていると認められる方 ③有熟者その他健康状態が不良であると認められる方			

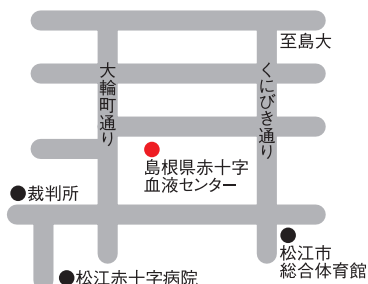
※65歳以上の方は、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限られます。

# 献血できる場所

島根県内では、松江市の血液センターのほか、県内を巡回している献血バスで献血ができます。

献血バスは、事業所や学校、イベント会場などで献血を実施しています。

献血バスの巡回予定や献血に関する詳しい情報は、島根県赤十字血液センターのホームページ (<https://www.bs.jrc.or.jp/csk/shimane/>) で見るすることができます。



## 島根県赤十字血液センター「献血ルームだんだん」

### 所在地

松江市大輪町420番地21  
TEL:0852-23-9469  
FAX:0852-27-8303

### フリーダイヤル

0120-23-9469

### 受付時間

□ 成分献血  
9:00～12:00、13:00～16:00  
□ 400・200mL  
9:00～12:00、13:00～16:30

### 定休日

金曜日



島根 献血 🔍 検索 で検索!



# 輸血で助かる命・献血の大切さ



島根県 N.Kさん

6月の蒸し暑い日の明け方のことでした。主人が突然、大量に下血したのです。あとから考えれば、前日に炎天下で一日中作業しており、疲れがピークに達していたのかもしれません。

「早く病院へ連れていってくれ」と、主人に起こされ、見るとパジャマのズボンが血でびしょびしょに濡れています。腹痛は全くないのに、下半身がどすぐろい血にまみれています。驚いて病院へ連絡し、そのズボンをビニール袋に入れ主人を車に乗せました。病院へ早く！と慌てて運転する私の手と体はガタガタと震えていました。

私達の家から病院まではどんなに急いでも車で20分以上はかかります。しかし、明け方でほとんど車がいなかったことと車中で再出血しなかったことは本当に幸運でした。

救急外来で腸管からの出血が認められたのですぐに精密検査をすることになりました。診察室の外で待っていた私の目の前に、主人が検査に行くため車いすに乗って出て来たのですが、顔に生気がなく尋常ではありません。「お父さん！」と大きな声で呼んだとたん、がくっと前のめりに倒れたのです。反応がなく、瞬く間に全身のけいれんが始まりショック状態となった主人を目のあたりにし、何が起こったのか訳がわからず、ただひたすら祈ることしかできませんでした。しばらくして救命の先生から、「輸血をします」と言われてやっと落ち着きました。輸血が始まった時は本当にありがたかったです。結局4パック（1600cc）もの血液をいただき、主人は助かりました。その後、集中治療室に入り意識も戻り、翌日には一般病棟に移ることができました。命を助けていただいた病院の皆様方、血液を頂いた名前も知らない方々へ感謝の気持ちが溢れます。主人は、10日あまり入院しましたが検査でも異常なく、復職し元気に生活させていただいています。

それ以来、「人の命は一瞬にしてどうなるかわからなくなる」ということを肝に命じながら生活しております。そして、主人がいただいた血液に対して私の献血でお返ししたいです。

「どんなに医学が進歩しても血液を作ることはできない」のです。献血によって助けていただいた命に感謝し、社会に恩返しができるようにこれからも笑顔で生活していきたいと思えます。

## 若年層向け献血啓発映像

# 「誕生!!KKT21」

～始めよう献血 君の勇気が命を救う～

献血アイドル“KKT21”誕生！

動画をぜひチェックしてね！



献血アイドル KKT21 🔍 検索

献血についての  
お問い合わせ

島根県健康福祉部薬事衛生課  
松江市殿町1 TEL 0852-22-5259  
最寄りの保健所 または 市町村役場

けんけつちゃん  
「献血」をより多くの人に知ってもらい、  
参加してもらうために登場した、  
愛の妖精です。

