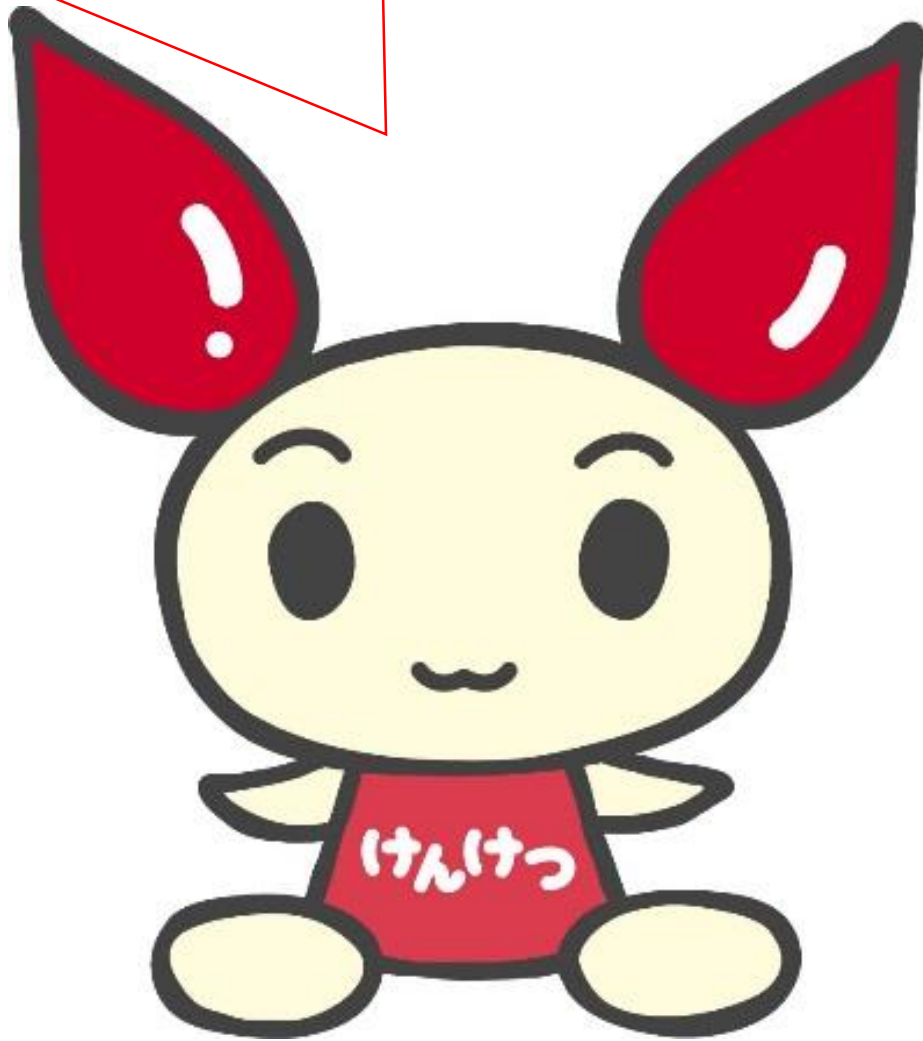


1月は茨城県看護協会 献血協力月間です！



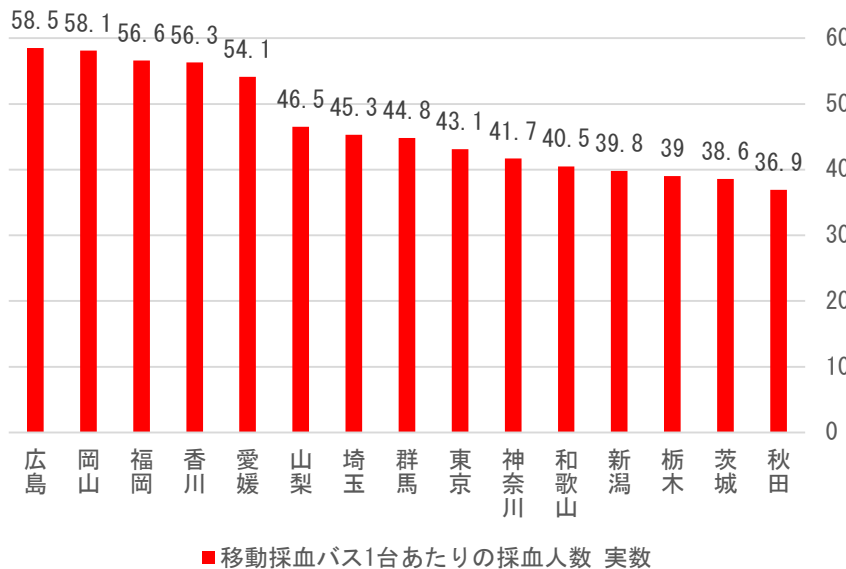
期 間	2019年1月3日(木)~1月31日(木)
会 場	献血ルームMEET、つくば献血ルーム、移動採血バス会場
協 力	公益社団法人茨城県看護協会

受付時に、茨城県看護協会の協力である旨スタッフにお申し出ください。

献血会場については右のQRコードからご覧いただくか、「茨城 献血」で検索してください



移動採血バス1台あたりの採血人数



1. 広島県	58.5 名
2. 岡山県	58.1 名
3. 福岡県	56.6 名
4. 香川県	56.3 名
5. 愛媛県	54.1 名
21. 山梨県	46.5 名
24. 埼玉県	45.3 名
25. 群馬県	44.8 名
34. 東京都	43.1 名
38. 神奈川県	41.7 名
43. 和歌山県	40.5 名
44. 新潟県	39.8 名
45. 栃木県	39 名
46. 茨城県	38.6 名
47. 秋田県	36.9 名

47 都道府県中、**茨城県のご協力人数は残念ながら 46 番目**となっており、医療機関に届ける血液は他の地域を頼っているのが現状です。

血液は長期的に保存ができないため、「いつも・どこかで・誰か」の協力が必要です



赤血球製剤は採血後 21 日間

血小板製剤は採血後 4 日間

血液の保存期間は短く(血小板製剤は 4 日間、赤血球製剤は 3 週間)、絶えず県民の皆様からのご協力を必要としております。「いつも・どこかで・だれか」が輸血を必要としております。年に一度だけでも患者さんのためにお時間を分けていただけませんか？



けんけっちゃんの健康小話

腕や手の甲をマッサージ

身体ぽかぽか 「血管ほぐし」

高血圧、動脈硬化、生活習慣や冷え性に効く♪



皮膚の上から手で血管をマッサージ！
コツは痛みのないところを血管に沿って心地良い程度に強めにゴシゴシ！



手と指のために使われる脳の領域は 3分の1以上を占めます。手をこすると脳も刺激しやすいのです。手が温まり、リラックス効果も！

軽い運動やストレッチも血管をほぐすには効果的！




献血のまえに

貧血とは

- 血液の量が少なくなるのではなく、血液中の赤血球の数や赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態です。
- 赤血球中のヘモグロビンは、体のすみずみに酸素を運ぶ役割を担っています。ヘモグロビンが少なくなると体内の酸素が欠乏してしまい、そのため心臓に負担がかかり、いろいろな症状が出ます。

- だるい ○顔色が悪い ○肌の艶が無くなる
- 疲れやすい ○集中力が無い ○めまいや動悸がする
- 食欲がない

※ヘモグロビン量は、その日の体調によっても多少変化しますので低ヘモグロビンだからといって、必ずしも病気が貧血というわけではありません。ただし、標準範囲を極端に下回った場合などは、自覚症状のない貧血症などが考えられますので、病院でご相談されることをお勧めします。

☆血液は一般的には女性の方が薄い？

ヘモグロビン量は個人差・男女差があり、女性は男性より赤血球の数が少なく、生理などの関係もあって低めとなっています。日本人のヘモグロビン量の標準範囲は、男性で12.7～17.0g/dL、女性では11.0～14.8g/dLとなっています。

献血方法別の採血基準

献血の種類 項目	全血献血		成分献血	
	200mL全血献血	400mL全血献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200mL	400mL	600mL以下 (循環血液量の12%以内)	400mL以下
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			
血色素量	男性:12.5g/dL以上 女性:12.0g/dL以上	男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	12.0g/dL以上 (赤血球指数が標準域にある 女性は11.5g/dL以上)	12.0g/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	
年間総献血量	200mL献血と400mL献血合わせて 男性:1,200mL以内 女性:800mL以内			

献血にご協力いただける方の安全を第一として国が定めた基準等により、医師が総合的に判断しております。
※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です。

どうして貧血になるのでしょうか？

- 貧血にはいろいろな原因がありますが、そのひとつが鉄分不足です。
- 鉄分不足には次のような原因が考えられます。

- 朝食をとらない ○偏食・外食が多い(鉄分の摂取不足) ○成長期
- 妊娠・授乳中(鉄分の消費量の増加) ○月経過多
- 胃・十二指腸潰瘍等(出血過多)

どうしたら改善できるのでしょうか？

- 食生活を見直し、鉄分を効果的にとり入れた食生活をこころげるとかなりの効果が期待できます。

- 朝食はしっかりと ○好き嫌いをなくす ○鉄分の多い食品を食べる
- 外食・加工食品は控えめに ○睡眠は十分に

私たちは鉄分を毎日1mg消費しているといわれています。鉄分は摂取した量の10%ほどしか吸収されませんので、毎日10mgを摂取する必要があります。(特に女性は月経で毎月消費するので、鉄分の多い食品を意識して摂りましょう)

鉄分を上手にとりましょう。

鉄分には、吸収のよいヘム鉄とあまり吸収のよくない非ヘム鉄に分けられます。

- ヘム鉄…動物性食品に多く含まれます。
(赤身の魚・赤身の肉・貝類など)
- 非ヘム鉄…植物性食品に多く含まれます。
(緑黄色野菜・海藻・豆類など)

鉄分の吸収を助けるつぎの栄養素といっしょに食べましょう。
(特に非ヘム鉄を多く含んでいる食品とは上手に組み合わせましょう。)

- ビタミンC…ビタミンCは体内で作ることが出来ないので、野菜や果物を出来るだけとるようにしましょう。果物はおやつとしてよりは食後のデザートとしてとるとより効果的です。
- カルシウム…牛乳やチーズなどを鉄分の多い食品と組み合わせて調理しましょう。(クリーム煮、グラタン、シチューなど)

鉄分の多い食品	
ヘム鉄が多い食品	非ヘム鉄が多い食品
カツオ、ブリ、マグロ、サンマ、イワシ ドジョウ、シジミ、ハマグリ、カキ、アサリ 肉類、レバー、卵など	パセリ、しそ、ごぼう、ほうれん草、 春菊、チンゲン菜、ブロッコリー、 モロヘイヤ、豆類、納豆、きなこ アーモンド、ごま、のり、こんぶ、ひじき わかめなど

- 鉄製のフライパンや鍋で調理するとわずかですが鉄分の吸収がUPします。
- サプリメントの活用も効果があります。
- Fe含有ゼリー製品、ヘム鉄含有清涼飲料水など
 - ・動物性食品から抽出したヘム鉄は吸収率が高まります。
 - ・植物性食品から抽出された非ヘム鉄含有のものはビタミンC配合の物が好まれます。
 - ・ローヤルゼリーやクマ笹エキスも造血作用を促す効果があります。

★鉄を多く含むサプリメントは胃腸に負担をかけるので注意が必要です。



貧血予防には、
毎日バランスのよい
食事を心がける
ことが大切です。

貧血改善のためのポイント

良質な蛋白質
を摂る。

鉄分豊富な食品
を摂る。

鉄分の吸収を助ける
食品と組み合わせる。
(カルシウムやビタミンCは鉄分の吸収
を阻害する)

造血を助けるビタミン
B群を摂る。

栄養素を効率よく利用するには、毎日3食コツコツと
摂っていくのが理想です。

献血のまえに

<以下に該当する方は献血をご遠慮ください>

- ① 3 日以内に出血をとまなう歯科治療(抜歯、歯石除去等)を受けた方
- ② 4 週間以内に海外から帰国(入国)した方
- ③ 1 ヶ月以内にピアスの穴をあけた方
- ④ エイズ検査が目的の方
- ⑤ 6 ヶ月以内に下記に該当する方
 - (a) 不特定の異性または新たな異性と性的接触があった
 - (b) 男性同士の性的接触があった
 - (c) 麻薬、覚せい剤を使用した
 - (d) 上記(a)～(c)に該当する人と性的接触を持った
- ⑥ 今までに下記に該当する方
 - (a) 輸血(自己血を除く)や臓器の提供を受けた
 - (b) ヒト由来プラセンタ注射薬を使用した
 - (c) 梅毒、C 型肝炎、マラリア、シャーガス病にかかった

<以下に該当する方は職員・検診医にお申し出ください>

- ① 3 日以内に薬を服用、使用した方
よくお問い合わせのあるものについては以下のとおりです。
→ 市販の風邪薬の場合は、症状がなければ前日までの服用であれば献血できます
※症状がある場合には服用した日から 3 日間は献血をご遠慮ください。
→ 降圧剤については一部のお薬を除き、当日服用されていても献血できます。
→ 尿酸値を下げるお薬についても一部のお薬(フェブリク、ラスリテック)を除き、当日服用されていても献血できます
→ 高脂血症異常症治療薬については、お薬によって違いはありますが、当日または前日までの服用であれば献血できます。
- ② 1 年以内に予防接種を受けた方
- ③ 海外滞在について
 - (a) 3 年以内に外国(ヨーロッパ、米国、カナダを除く)に滞在した方
 - (b) 昭和 55 年以降、ヨーロッパ、サウジアラビアに通算 1 ヶ月以上滞在した方
 - (c) 今までに中南米諸国に通算 4 週間以上滞在した方

上記「献血のまえに」をご覧いただき、特に該当がなければ、

ぜひご協力をお願いいたします！！

2019年1月移動採血バス会場

日付	曜日	市町村	会場	受付時間		備考
2019/1/3	木	常陸大宮市	イオン常陸大宮店	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/3	木	茨城町	イオンタウン水戸南S C	10:00~12:00	13:15~16:00	400mL限定
2019/1/3	木	北茨城市	ヨークベニマル中郷店	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/4	金	常陸太田市	常陸太田合同庁舎		14:00~16:00	400mL限定
2019/1/4	金	ひたちなか市	ジョイフル本田ニューポートひたちなか	9:30~12:15	13:30~16:00	
2019/1/4	金	行方市	ベイシア玉造店	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/4	金	神栖市	カインズホーム神栖店	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/4	金	守谷市	イオンタウン守谷	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/5	土	龍ヶ崎市	ホームセンター山新龍ヶ崎店	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/5	土	水戸市	山新グランステージ水戸	9:30~12:00	13:15~16:00	400mL限定
2019/1/5	土	ひたちなか市	ヨークベニマルひたちなか店	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/6	日	土浦市	イオンモール土浦	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/6	日	鹿嶋市	(株)カワチ薬品鹿嶋店	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/6	日	つくば市	イオンモールつくば	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/7	月	かすみがうら市	千代田ショッピングモール	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/10	木	那珂市	社会福祉法人実誠会 なるみ園	9:15~10:15		400mL限定
2019/1/10	木	那珂市	特別養護老人ホームいきり苑那珂		14:00~16:00	400mL限定
2019/1/10	木	潮来市	潮来土木事務所	10:00~11:00		400mL限定
2019/1/10	木	潮来市	ショッピングプラザララー		12:45~16:00	400mL限定
2019/1/10	木	牛久市	牛久愛和総合病院		15:00~16:00	400mL限定
2019/1/10	木	水戸市	関東運輸局茨城運輸支局	9:30~11:30		400mL限定
2019/1/10	木	結城市	結城警察署	10:00~11:30		400mL限定
2019/1/10	木	結城市	J A北つくば結城支店		13:00~13:45	400mL限定
2019/1/10	木	結城市	結城市健康増進センター		15:00~16:00	400mL限定
2019/1/10	木	東海村	東海文化センター	9:30~11:30		400mL限定
2019/1/11	金	常陸太田市	カスミ常陸太田店	9:30~12:00	13:15~16:00	400mL限定
2019/1/11	金	ひたちなか市	ひたちなか市役所	9:30~12:00	13:00~16:00	
2019/1/11	金	古河市	古河市役所総和庁舎	10:15~12:00	13:00~14:00	
2019/1/12	土	笠間市	ホームセンター山新友部店	10:00~12:00	13:15~16:00	400mL限定
2019/1/12	土	日立市	カインズ日立店	9:30~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/13	日	水戸市	イオンモール水戸内原	10:15~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/13	日	水戸市	山新グランステージ水戸	9:30~12:00	13:15~16:00	400mL限定
2019/1/13	日	東海村	イオン東海店	10:00~12:15	13:30~16:00	
2019/1/14	月	石岡市	ウェルサイト石岡	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/14	月	坂東市	ヨークタウン坂東	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/14	月	茨城町	イオンタウン水戸南S C	10:00~12:00	13:15~16:00	400mL限定
2019/1/15	火	日立市	日立シビックセンター	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/17	木	常陸大宮市	茨城県常陸大宮土木事務所	11:15~12:15		400mL限定
2019/1/17	木	常陸大宮市	常陸大宮済生会病院		14:00~16:00	400mL限定
2019/1/17	木	古河市	古河市役所 三和庁舎	10:15~12:00	13:15~15:30	
2019/1/18	金	つくば市	つくば市役所	9:45~11:45	13:00~16:00	
2019/1/18	金	下妻市	茨城県下妻警察署		12:30~13:15	
2019/1/18	金	土浦市	イオンモール土浦	10:00~11:45	13:00~16:00	
2019/1/18	金	鉾田市	ショッピングガーデンACROS	11:15~12:15	13:30~16:00	
2019/1/19	土	水戸市	イオンモール水戸内原	10:15~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/19	土	稲敷市	江戸崎ショッピングセンターパンプ	10:00~12:00	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/20	日	つくば市	(株)山新グランステージつくば	9:30~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/20	日	日立市	日立シビックセンター	10:00~11:45	13:00~16:00	400mL限定
2019/1/20	日	下妻市	イオンモール下妻	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/21	月	境町	J A茨城むつみ農業協同組合	10:00~12:00		
2019/1/21	月	境町	茨城県境警察署		13:30~15:30	

2019/1/22	火	土浦市	イオンモール土浦	10:00~11:45	13:00~16:00	
2019/1/22	火	龍ヶ崎市	茨城県竜ヶ崎保健所	10:00~12:30	13:45~16:00	
2019/1/22	火	鹿嶋市	鹿島S・C チエリオ	10:00~11:45	13:00~16:00	
2019/1/22	火	阿見町	阿見町役場	9:30~11:00		
2019/1/23	水	ひたちなか市	ひたちなかテクノセンター	9:30~11:30		400mL限定
2019/1/23	水	河内町	河内町役場	10:00~12:00	13:00~14:00	
2019/1/24	木	水戸市	イオンモール水戸内原	10:15~12:15	13:30~16:00	
2019/1/25	金	常陸大宮市	常陸大宮市役所	9:30~12:00	13:15~16:00	
2019/1/26	土	結城市	カインズホーム 結城店	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/26	土	神栖市	DCMホームマック神栖店	10:00~12:00	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/27	日	守谷市	イオンタウン守谷	10:00~12:15	13:30~16:00	400mL限定
2019/1/27	日	古河市	ベイシア古河総和店	10:15~12:00	13:15~15:30	400mL限定
2019/1/30	水	龍ヶ崎市	龍ヶ崎地方塵芥処理組合	9:45~11:30		
2019/1/30	水	龍ヶ崎市	茨城県竜ヶ崎工事事務所		13:00~14:00	
2019/1/30	水	龍ヶ崎市	茨城県南水道企業団		15:00~16:00	