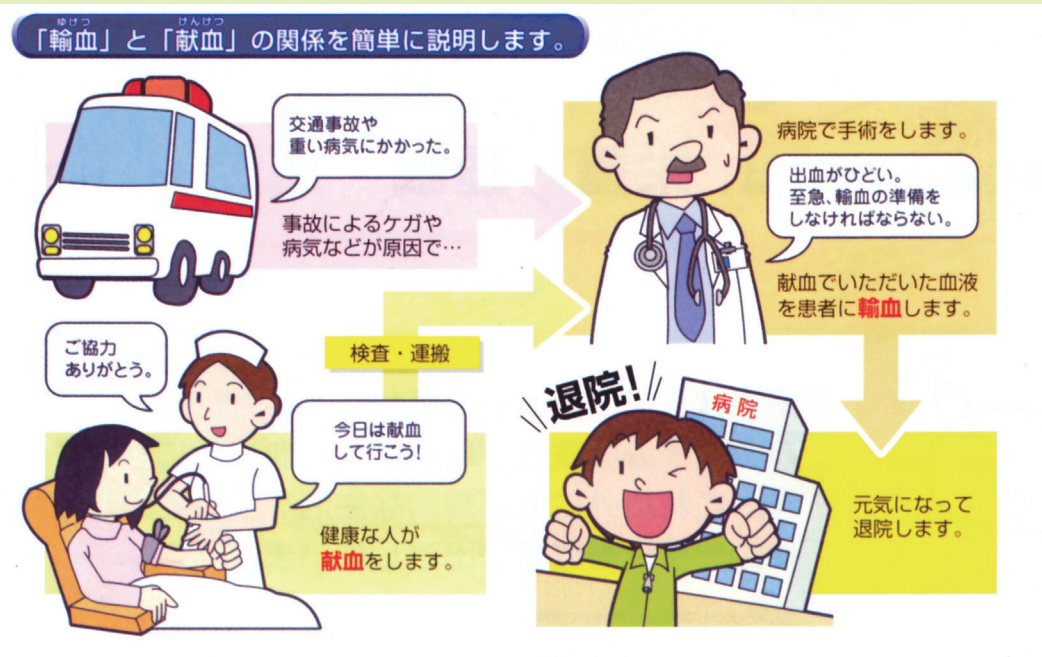
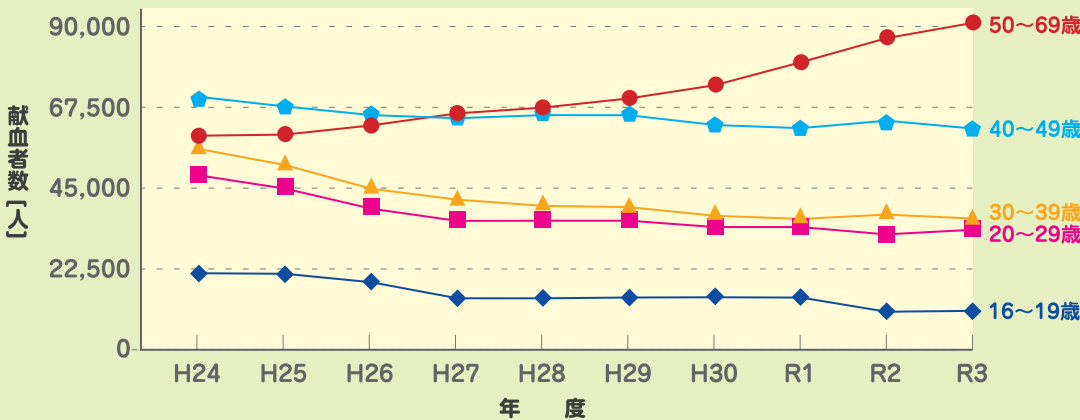


### 3. 知ってほしい 輸血と献血のこと

#### ● 「輸血」と「献血」の関係は？

- 血液は、人間の生命を維持するために欠くことができないものです。事故や病気のために血液成分がとて少なくなった患者さんには、その足りない血液成分を補う治療が行われます。これを「輸血」といいます。
- 医療が進んだ現在でも、血液は人工的に造ることも長期保存することもできません。
- 「輸血」に必要な血液を確保するためには、人々の善意の「献血」というボランティア行為に支えられています。
- 千葉県の年齢別献血者数の変化を見ると、若年層（10代～30代）の献血者が10年前に比べて減少しているのがわかります。このまま少子高齢化が進み、若い人達の献血への協力が減ってしまうと、輸血用の血液が不足して、必要な時に輸血ができなくなる可能性があります。

過去10年の年齢別献血者数の推移（千葉県）



### 4. もっと詳しく献血のことを教えてください。



#### Q. 何歳から献血できるの？

A. 献血は16歳からできます。皆さんには、献血について正しく理解して、16歳になったら、ご協力をお願いします。

#### Q. 献血をして病気をうつされたりしないの？

A. 献血に使用する針や採血キットは、全て滅菌済みの新品で一人ごとに取り替えますので、病気が感染する心配は全くありません。

#### Q. 大切な血液をあげても大丈夫ですか？

A. 体内の血液の15%が失われても問題ないといわれています。体重60kgの男性では約700ml、50kgの女性では約500mlの血液に相当します。ですから、400ml献血をしても特に問題ありません。

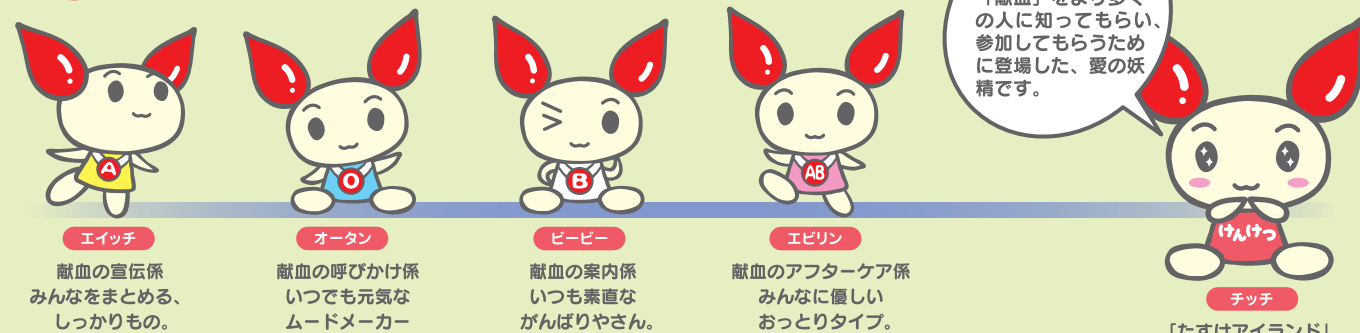
#### Q. 献血をすると何かいいことがありますか？

A. 患者さんの命を救えます。また、あなたの血液型のほか肝臓や腎臓の働きを見る血液検査を行い、結果をお知らせします。このように、献血に協力することによって、日常の健康状態を知り、病気の早期発見に役立てることができます。

#### Q. どこで献血できるの？

A. 県内には6ヶ所の献血ルームがあって、そこで献血できます。また、駅前や大型ショッピングセンターなど人がたくさん集まる場所に献血バスが来て、街頭献血ができます。

### ちょっと一息...



- エイッチ 献血の重伝係 みんなをまとめる、しっかりもの。
- オータン 献血の呼びかけ係 いつも元気なムードメーカー
- ビービー 献血の案内係 いつも素直ながんばりやさん。
- エビリン 献血のアフターケア係 みんなに優しいおっとりタイプ。

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。

チッチ 「たすけ 아일랜드」で4人の活躍を応援している

#### ● 献血についてのお問い合わせは・・・

お近くの保健所（健康福祉センター）やお住いの市町村窓口  
 千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2614  
 HP <https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/index.html>  
 千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711  
 HP <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>

# 教えて！ 献血ワールド

中学生に知ってほしい 血液のはなし

令和3年度 献血推進啓発作品（中学生の部）



【千葉県知事賞】鎌ヶ谷市立第四中学校 第2学年 吉田 杏花 さん



## 1. 血液の働きを教えてください。

### ●血液は人の生命を維持する大切な役割を担っています。

生きるために必要な酸素や栄養などを体中に運んでいます。  
体内に侵入した細菌やウイルスなどから身を守ります。  
血液は、液体成分の「血漿」と細胞成分の「血球」に分けられ、それぞれの役割があります。

けっしょう <b>血漿</b> 55% (液体成分)	【働き】呼吸の結果できた二酸化炭素を肺へ運び、空気中に放出したり、栄養分を体内の各組織に運んだり、不要なものを肝臓に運び、血圧を保ちます。
けっきゅう <b>血球</b> 45% (細胞成分)	せっけっきゅう ■赤血球 【働き】肺が取り入れた酸素を体中に運びます。主な成分はヘモグロビンという鉄をもったタンパク質で、この色素が赤いので血液は赤く見えます。  はっけっきゅう ■白血球 【働き】病原体（細菌やウイルス）と戦い、体を守ります。また、再び同じ病気にかからないよう「免疫」を作る役割もあります。  けっしょうばん ■血小板 【働き】血管が傷つき出血すると、血小板は傷ついたところに集まってバリケードを作り、傷口をふさぎます。

### ●血液が失われると・・・

血液中の血球が不足すると、酸素が十分に行き届かなかったり、病気に対する防御力が落ちたりして、危険な状態になります。

### ●どのくらいの量があるの？

■血液の量は成人男性で体重の約8%、成人女性で体重の約7%といわれています。たとえば、体重60kgの男性では4800mlの血液があり、これは500mlのペットボトル約10本分に相当します。

### ●血液型って？

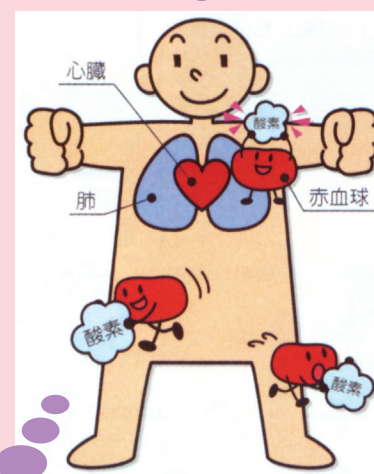
- 血液型の種類には、A、B、O、ABの4種類があります。これは、「赤血球」の血液型のことをいいます。
- この4つの血液型は、両親の血液型により決まります。



母親の血液型		A型	B型	AB型	O型
父親の血液型	A型	AまたはO型	すべて	O型以外	AまたはO型
	B型	すべて	BまたはO型	O型以外	BまたはO型
	AB型	O型以外	O型以外	O型以外	AまたはB型
	O型	AまたはO型	BまたはO型	AまたはB型	O型のみ

注：この表によらない場合があります。

### 酸素を運ぶ 赤血球



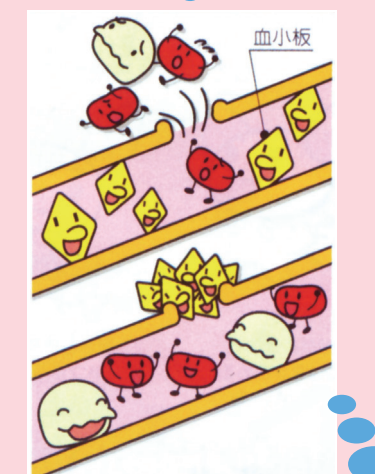
赤血球は、いわゆる酸素の運搬係です。肺で酸素を受け取って体中の細胞に運びます。  
人間が生きていくためには、そして体の細胞が活動するためには、酸素が必要です。  
みなさんが呼吸して肺に取り入れた酸素は、赤血球によって体の隅々に届けられます。

### 病原体をやっつける 白血球

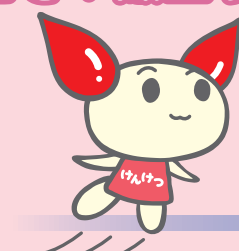


白血球は、体の中に入ってきた病原体（細菌やウイルス）をやっつける、いわゆる体の防御係です。  
赤血球や血小板と違い、病原体を食べたり、病原体と闘ったり、その役割によっていくつかの種類があります。  
また再び同じ病気にかからないよう、「免疫」をつくるのも白血球です。

### 出血を止める 血小板



ケガをして出血したとき、しばらくすると血液が止まります。この血液を固めて止めるのが、血小板の仕事です。  
血管が破れて血液が出てしまった時は、血小板が破れたところに集まり、バリケードをつくって傷口をふさぎます。



## 2. 健康で楽しい 学校生活を送るために

皆さんは今、将来に向けて体を作る大切な時期です。  
ここでは、血液の働きを例にとって「健康」について考えてみましょう。

### 健康の3原則

#### 栄養



1日3食、何かに偏った食事はダメ。バランスのよい食事を心がけましょう。特に、鉄分の多い食品は、良い血液を作ります。

#### 運動



適度な運動は、食事もおいしく食べられ、よく眠れるようになります。

#### 睡眠



日中、太陽の光によく当たり、体と脳を働かせ心身ともに疲れることによって、深い眠りが取れます。

健康を維持するには、**栄養・睡眠・運動**が大切です。

### ●こんなことはしていませんか？

■無理なダイエットや夜更かしをしていると、血液をつくるのに十分な鉄分が取れず、貧血などになってしまいます。これ以外にも不規則な生活を続けていると、筋肉や骨の成長にも影響が出てしまいます。

