

献血ご協力をお願いします



3月19日(木)

時間 10:00~16:00

※11:30~13:30の間に1時間程度昼休憩をいただきます※

場所 ザ・ビッグエクストラ真岡店
【主催:真岡青年会議所様】

病気と闘う患者さん達にとって、皆様の献血は生きる希望です。

70名以上の方のご協力が必要です。

「One more400mL 献血キャンペーン」実施中！
複数回献血にご協力ください！

8か月以内に2回 400mL献血にご協力頂くと、
オリジナル非売品トミカが毎月 70名様に当たる抽選に
応募できます！詳細は献血会場で…



当日服用していても献血可能なお薬はたくさんございます!!
新たに献血可能になったお薬もございますので、一度受付まで
お越しいただくか、お電話でもお答えできますので、ぜひお問い
合わせください!!

お問い合わせの際には必ず「薬名のご申告」をお願いいたします。

お問合せ先 栃木県赤十字血液センター献血推進課

☎028-659-0114

採血基準

献血いただく方の健康を守るために、さまざまな基準を設けています。

献血方法別の採血基準

項目	全血献血	
	200mL献血	400mL献血
1回献血量	200mL	400mL
年齢	16歳～69歳 ^{※1}	男性：17歳～69歳 ^{※1} 女性：18歳～69歳 ^{※1}
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも 50kg以上
最高血圧	90mmHg以上	
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	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
血小板数	—	—
1年 ^{※2} に献血できる回数 (1年は52週として換算)	男性：6回以内 女性：4回以内	男性：3回以内 女性：2回以内
1年 ^{※2} に献血できる 総献血量 (1年は52週として換算)	200mL献血と400mL献血合わせて 男性：1,200mL以内 女性：800mL以内	

※200mL献血は、医療機関からの要請数に達し次第終了となります。

献血の間隔

今回の献血	全血献血	
	200mL献血	400mL献血
次回の献血		
200mL献血	男女とも4週間後の同じ 曜日から献血できます	男性は12週間後・女性は16週間後の 同じ曜日から献血できます
400mL献血		男女とも8週間後の同じ 曜日から献血できます
血漿成分献血		
血小板成分献血		

採血基準は、献血にご協力いただける方の健康を保護するために、国が定めたもので、採血の実施は、問診結果等を踏まえて総合的に判断します。

※1 65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までに献血の経験がある方に限られます。

※2 期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

※3 血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には次回までに4週間以上あけてください。

献血前のご確認

※下記に該当する方は、献血をお断りすることがあります。

- ① 3日以内に薬を飲まれた、注射をされた方（裏面参照）。
- ② 3日以内に歯科治療をされた方（歯石除去も含む）。
- ③ 直近の食事を2食抜いた方、睡眠時間が4時間以内の方。
- ④ 海外から帰国後4週間以内の方。
- ⑤ 今までに輸血や臓器移植を受けた方。
- ⑥ 英国に昭和55年（1980年）～平成8年（1996年）までに通算1ヶ月（31日）以上の滞在歴のある方。

—以下に該当する方も献血をご遠慮願います—

(1) 体調が悪い方・現在、激しい嘔吐や下痢の方。

(2) 今までに大きな病気をした方。

※原則としてB型肝炎、がん、血液疾患、心臓病、脳卒中、てんかん。

※治癒後一定期間経過後献血可能な場合もあります。医師にご相談願います。

(3) 下記のいずれかに該当し、中南米諸国(メキシコを含むがカリブ海諸国は除く)を離れてから6ヵ月以上経過していない方。

(a) 中南米諸国で生まれた、または育った。

(b) 母親または母方の祖母が中南米諸国で生まれた、または育った。

(c) 中南米諸国に連続して4週間以上滞在、または居住したことがある。

(4) 6ヵ月以内にピアス・刺青(タトゥー)をした方。

※ピアスはピアッサー、または医療機関であけた方は1ヶ月過ぎていれば献血可能です。

(5) B型やC型の肝炎ウイルス保有者(キャリア)と言われた方。

(6) 梅毒などの性病、マラリアにかかったことがある方。

(7) エイズの検査が目的の方。

(8) 6ヵ月以内に次のいずれかに該当することがある方。

① 不特定の異性または新たな異性との性的接触があった方。

② 男性どうしでの性的接触があった方。

③ 出産、流産があった方。

④ 開胸、開腹、開頭など大手術を受けた方。開放性骨折をした方。

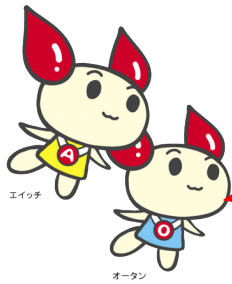
(9) 現在妊娠中、または授乳中の方。

※出産後1年以内の授乳中の女性は献血できません。

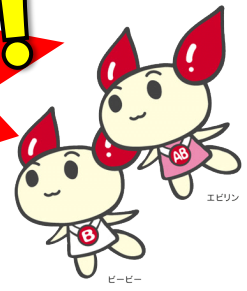
※授乳はお子様がいっぱい1歳になっていれば可能、もしくは医師の判断になります。

※その他、当日の医師の判断になります。





ちょっと待って!!



服用していても献血できるお薬は たくさんあります!!

当日服用していても献血できるお薬

(ただし献血者の健康状態を考慮し、献血できない場合もあります)

- ・市販のビタミン剤・ドリンク剤
- ・ミネラル剤 (鉄剤による貧血治療中を除く)
- ・漢方薬 (服用目的によりできない場合がある)
- ・抗アレルギー薬 (セレスタミン等一部できない場合がある)

市販の花粉症・アレルギー性鼻炎薬、アレグラ、アレロック、ザイザル・・・等

- ・脂質異常症(高脂血症)治療薬(エパテール等は一部できない場合がある)

リピトール、メバロチン、クレストール・・・等

- ・低用量ピル

- ・降圧剤 (複数剤の降圧剤を服用している場合でも採血可能)

アムロジピン、アダラート、オルメテック、フロプレス・・・等

- ・下剤・市販緩下剤

- ・整腸剤

- ・痛風・高尿酸血症治療薬(痛風治療中は不可)



全部OK!

献血の際には必ず「お薬の名前」が わかるようにして来てください。

前日までの服用であれば献血できるお薬

- ・ 解熱鎮痛消炎剤(症状がない場合や予防的服用に限る)

市販解熱鎮痛薬、アスピリン、バファリン、ロキソニン、PL 顆粒・・・等

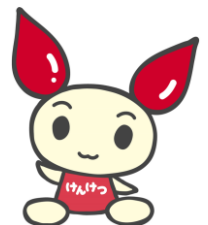
- ・ 市販風邪薬(症状がない場合や予防的服用に限る)

服用中止から3日間は献血できないお薬

- ・ 抗生物質、および抗菌剤 ・ 抗ウイルス薬
- ・ 止痢薬(下痢止め薬)

原疾患で献血できないお薬

- ・ 抗けいれん薬 ・ 抗不整脈薬
- ・ 抗甲状腺薬 ・ 強心薬
- ・ 糖尿病薬(食事療法のみ医師の判断により献血可能)
- ・ 痛風治療薬(治療中は不可)



その他

- ・ チカノン(乾癬治療薬)(献血不可)
- ・ ラエンネック、メルスモン(ヒト由来フラセクタ)(献血不可)
- ・ フロペシア、フロスカール(1ヶ月献血不可)
- ・ アボダート、アボルブ(6ヶ月献血不可)

One more 400mL 献血★ キャンペーン!

2020年3月31日まで応募券配布!

One more 400mL 献血★

トミカ応募券

8か月以内にもう一度400mL 献血にご協力で、毎月70名様に抽選で「オリジナルトミカ」をプレゼント★

裏面の必要事項をご記入の上、バス出入口付近に設置してある専用応募箱に入れて下さい。

有効期限



月末日
まで有効



期間内に2回 400mL 献血にご協力いただくと、

抽選で
毎月

70名様に!

献血バストミカが当たる!

★非売品★

※画像はイメージです



応募券裏面に必要事項を記入♪

カナ氏名: _____ 様

献血者コード: (_____)

男性 女性 | 10代 20代 30代 40代 50代 60代

※不採血の場合はまた次回お願いします。

※当選発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

※栃木県内の献血会場限定のキャンペーンとなります。

※チケットの再発行は致しかねます。

ぜひ年に2回以上の献血のご協力よろしくお願いたします!

チケット配布期間 2019年4月1日～2020年3月31日

栃木県赤十字血液センター

応募券持参で400mL 献血にご協力いただき、裏面の必要事項を記入し、回収箱に入ると応募完了★

毎月70名様に限定トミカが当たります!
応募券の有効期間は今回の献血から8か月間!

ぜひ年に2回以上の400mL 献血にご協力をお願いします♪

献血バス 1 台あたりの採血人数全国比較



平成29年度 (人)

順位	センター名	1 稼働採血数	順位	センター名	1 稼働採血数
1	広島	58.3	25	京都	44.5
2	岡山	57.6	26	群馬	44.4
3	福岡	56.9	27	静岡	44.2
4	香川	55.7	28	奈良	43.8
5	愛媛	53.3	29	高知	43.7
6	石川	52.3	30	宮城	43.4
7	宮崎	51.5	31	徳島	43.3
8	島根	51.4	32	東京	43.0
9	佐賀	51.1	33	三重	42.8
10	滋賀	50.8	34	富山	42.8
11	沖縄	50.4	35	岩手	42.6
12	福井	48.8	36	岐阜	42.0
13	熊本	48.6	37	大阪	41.8
14	大分	48.5	-	関東甲信越平均	41.8
15	鳥取	48.4	38	長野	41.4
16	山口	48.0	39	神奈川	41.4
17	愛知	46.9	40	山形	41.2
18	兵庫	46.5	41	和歌山	40.7
19	北海道	46.3	42	青森	40.6
20	山梨	46.2	43	千葉	40.5
21	長崎	45.8	44	新潟	39.7
22	鹿児島	45.6	45	栃木	39.0
23	福島	45.2	46	茨城	38.2
24	埼玉	45.2	47	秋田	36.4
-	全国平均	45.1			

平成30年度 (人)

順位	センター名	1 稼働採血数	順位	センター名	1 稼働採血数
1	岡山	57.7	25	東京	45.4
2	広島	57.6	26	三重	45.1
3	福岡	56.9	27	長崎	45.0
4	香川	55.5	28	鹿児島	44.8
5	愛媛	54.3	29	京都	44.6
6	島根	54.2	30	埼玉	44.2
7	石川	53.3	31	千葉	43.8
8	山口	52.8	-	関東甲信越平均	43.8
9	沖縄	51.8	32	奈良	43.7
10	熊本	51.1	33	神奈川	43.4
11	大分	50.7	34	徳島	43.3
12	宮崎	50.5	35	新潟	43.1
13	滋賀	50.3	36	高知	43.1
14	福井	49.3	37	和歌山	43.0
15	佐賀	48.1	38	富山	42.8
16	福島	47.1	39	栃木	42.8
17	愛知	46.9	40	長野	42.6
18	兵庫	46.8	41	山形	42.3
19	宮城	46.5	42	岐阜	42.0
20	鳥取	46.3	43	大阪	41.8
21	静岡	46.2	44	青森	41.4
-	全国平均	46.1	45	茨城	40.9
22	山梨	46.1	46	岩手	40.4
23	北海道	45.8	47	秋田	37.6
24	群馬	45.4			



献血をすると 「健康状態」がわかります！



日本赤十字社では、献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして7項目の生化学検査成績および、8項目の血球計数検査成績をお知らせしています。これらの検査成績はいずれも通知を希望された方を対象とし、おおむね3週間程度で親展（書簡の郵便）にてお知らせします。

生化学検査サービス内容

検査項目	基準値(単位)	説明
ALT(GPT)	8~49(IU/L) (※1)	肝臓に最も多く含まれる酵素です。肝細胞が破壊されると血液中に流れ出すので、急性肝炎で最も多く上昇し、慢性肝炎や脂肪肝(肥満)などでも上昇します。激しい運動の後に一過性の上昇がみられることがあります。
γ -GTP	9~68 (IU/L)	肝、胆道、膵、腎などに多く含まれる酵素です。上昇する疾患は閉塞性黄疸、肝炎、アルコール性肝障害などです。病気がなくても長期飲酒者では上昇することが多く、1カ月くらい禁酒するとある程度正常化します。
TP 総蛋白	6.6~8.2 (g/dL)	血清中には80種類以上の蛋白が含まれ、種々の機能を持ち、生命維持に大きな役割を果たします。その総量を総蛋白として測定しています。
ALB アルブミン	4.0~5.1 (g/dL)	血清蛋白の50%以上を占めるアルブミンは、病気などで栄養が悪くなると減少するため、健康診断のスクリーニングとして大きな意味があります。
A/G アルブミン対 グロブリン比	1.3~2.1	血清蛋白はアルブミン(A)とグロブリン(G)に分けられ、その比率は健康な人では一定の範囲にありますが、病気によってはその比率が変化(主として減少)してきます。
CHOL コレステロール	140~259 (mg/dL)	血清脂質の一つで、一般に脂肪の多い食事を続けていると上昇します。また肝臓などで作られ、肝、胆道、腎、甲状腺の病気でその値が上下することがあります。血清コレステロールが多くなると動脈硬化を起こしやすいとされています。
GA グリコアルブミン	16.5%未満	糖尿病の検査の一つです。過去2週間の血糖値が低い状態が続いていると低下し、高い状態が続いていると上昇します。糖尿病では標準値より上昇します。標準値範囲内でも、15.6%以上の場合は注意が必要です。

(※1) IU：国際単位

血球計数検査サービス内容

検査項目	基準値(単位)	説明
RBC (赤血球数)	男性: 418 万～ 560 万(/ μ L) (※1) 女性: 384 万～ 504 万(/ μ L)	赤血球は血液の主な細胞成分で、酸素を肺から各組織に運ぶ働きを持っています。
Hb (ヘモグロビン量)	男性: 12.7 ～ 17.0 (g/dL) 女性: 11.0 ～ 14.8 (g/dL)	血液の赤い色は赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)によるもので、赤血球の働きの中心となっています。
Ht (ヘマトクリット量)	男性: 38.8 ～ 50.0 (%) 女性: 34.6 ～ 44.6(%)	ヘマトクリット値は、一定の血液量に対する赤血球の割合(容積)をパーセントで表したものです。
MCV (平均赤血球容積)	83.0～99.5(fL) (※2)	赤血球 1 個の平均的容積、すなわち赤血球の大きさの指標となるもので、赤血球数とヘマトクリット値から算出したものです
MCH (平均赤血球ヘモグロビン量)	26.8～33.5(pg) (※3)	赤血球 1 個に含まれるヘモグロビン量を平均的に表したもので、赤血球数とヘモグロビン量から算出したものです。
MCHC (平均赤血球ヘモグロビン濃度)	31.7～35.2(%)	赤血球の一定容積に対するヘモグロビン量の比をパーセントで表したもので、ヘモグロビン量とヘマトクリット値から算出したものです。
WBC (白血球数)	3800～8900 (/ μ L)	白血球は細菌などを貪食し、免疫情報を伝達し、さらに免疫能を発現して生体防御にかかわっています。細菌感染症があると一般に白血球数は増加しますが、ウイルス感染症の場合はかえって減少することもあります。
PLT (血小板数)	17 万～36.5 万 (/ μ L)	血小板は出血を止めるための重要な働きを持ち、この値が極端に減少すると出血を起こしやすくなります。

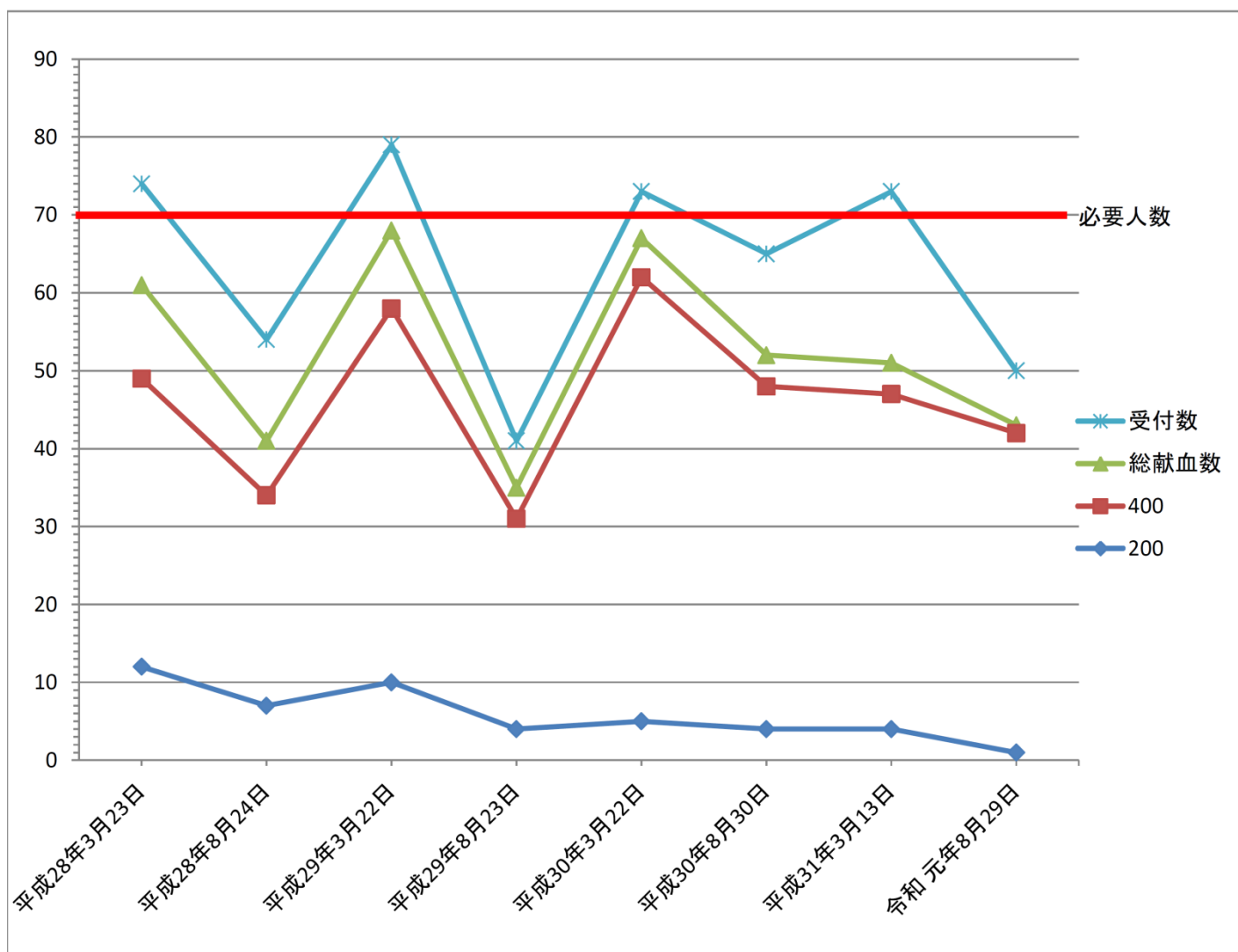
(※1) μ L=1L \times 10⁻⁶ (※2) fL=1L \times 10⁻¹⁵ (※3) pg=1g \times 10⁻¹²

ぜひ献血を健康チェックにお役立てください★



真岡青年会議所様 採血実績

日付	受付	200	400	総献血数	400mL率	不採血	不採血率
平成28年3月23日	74	12	49	61	80.3%	13	17.6%
平成28年8月24日	54	7	34	41	82.9%	13	24.1%
平成29年3月22日	79	10	58	68	85.3%	11	13.9%
平成29年8月23日	41	4	31	35	88.6%	6	14.6%
平成30年3月22日	73	5	62	67	92.5%	6	8.2%
平成30年8月30日	65	4	48	52	92.3%	13	20.0%
平成31年3月13日	73	4	47	51	92.2%	22	30.1%
令和 元年8月29日	50	1	42	43	97.7%	7	14.0%
平均	64	6	46	52	88.8%	11	17.9%



見えない誰かに | あなたの 献血が 希望でした 心からのありがとう

がんや白血病、事故での大量出血などの治療において、毎日約3000人も命が献血によって救われています。きっかけが何であれ、献血は命を救うボランティア。今回、誰かが提供してくれた血液のおかげで白血病を克服することができた2人の若者に、献血への思いを伺いました。



早川史哉さん

はやかわ・ふみや 1994年1月12日、新潟市生まれ。日本プロサッカーリーグ、アルビレックス新潟所属。幼少期よりサッカーを始め、筑波大学を卒業した2016年にプロ入りし、その年のJ1リーグ開幕戦で先発フル出場を果たすが、直後に急性白血病を患う。骨髄移植手術、リハビリを乗り越えて、2019年10月5日、3年7カ月ぶりにピッチへ復帰。昨年、闘病の様子をつづった著書「そして歩き出す サッカーと白血病と僕の日常」を上梓した。

僕を助けてくれた誰かの血液

温かいつながりが、広がるように…

大学卒業後、実家のある新潟のサッカークラブ、アルビレックス新潟と契約し、念願の公式戦フル出場、プロとしての第一歩を踏み出した!と、家族や友人とも喜びを分かち合った矢先に、急性白血病が発覚しました。それから再びサッカーの試合に出場するまで、1287日。抗がん剤治療、骨髄移植手術、歩くこともままならない状態からプロのサッカー選手として復活するためのリハビリ…言葉では言い尽くせない、苦しい日々でした。

白血病になったことを「良い経験だった」とは決して言えませんが、病気を経験したからこそ得られたものがあります。それは、多くの人に支えられ、今の自分があるということ深く理解できたことです。家族や友人だけではありません。僕を待っていてくれたサッカークラブのスタッフ、サポーター、そして今この瞬間も闘病中で、病院でサッカーの試合を見ている大人や子どもたち。もちろん、献血によって、病気と闘うために必要な血液を提供してくれた人々も。たくさんの人からもらった「思い」をパワーに変えて、もっと活躍する姿を見せて、元気を与えたいです。

長い闘病生活の中で、たくさんの薬剤を体に取り込みましたが、輸血は特別なものでした。僕は輸血を受けると、体が他人の血液に含まれる抗体に反応し、顔に赤みやかゆみが出る体質でした。しかし、それこそが、化学的な薬品ではなく「生きている誰かの血液」が自分の中で病気と闘う力を与えてくれている、と実感できるものでした。実は、僕の父は献血マニアで、学生時代に帰省すると献血ルームに連れていかれ、献血に付き合ったことがあります。でも、あの献血がこんなふうに使われるなんて、白血病になって輸血を受けるまで、リアルに想像することはなかったのです。

僕が受けた輸血の回数は十数回。つまり、十数人の血液が僕の中に…。サッカーの魅力は、チーム全体で補い合い、応援してくれる人々と1つになって勝利を目指すところですが、献血も、温かな気遣い、優しい思いが集まって誰かを救うことになるのが素晴らしい。献血という良いつながりが、もっと広がることを願っています。

早川選手が
献血ルームから
動画でレポート!



アルビレックス新潟のファンクラブ限定動画を、新潟県赤十字血液センター公式YouTubeチャンネルで公開します。輸血をしたことで献血ができなくなった早川選手。新潟の献血ルームで献血の流れを模擬体験し、「多くの人に献血というアクションを起こしてもらいたい」と語りました。



復帰してすぐに、「試合会場に献血バスを」と新潟県赤十字血液センターに連絡してくれた早川選手。スポーツの持つ力との“掛け算”で、献血の輪が大きく広がることを願っているそう。自身のSNSでも積極的に献血のPRをしています。

「ラジオのお仕事でも私の体験を話します。多くの人に聞かれることで、『売名行為だ』と批判されることもありますが気にしません。私の話を聞いて『献血に行きました』と報告してくれる人がいると、もっと広く、多くの人に、献血のことを伝えていかなきゃ!と思います」



友寄 蓮さん

ともよせ・れん 1995年3月29日、東京都生まれ。高校2年生のときに急性リンパ性白血病を発症し、闘病生活を送る。2013年、芸能界デビュー。タレントとして活躍する傍ら、若い世代に向けた献血推進活動にも取り組む。レインボータウンFM(88.5MHz)「Emotional Beat 姫ラジ」(毎月第2土曜16時～、サイマルラジオやリスラジ、YouTube Liveで視聴可能)に出演中。

100人以上の血液に生かされた私 献血は、大きな愛です

白血病が見つかったのは高校2年生のときでした。何をしてもダルくて眠くて、階段も息切れして上がれない。でも体調の悪さを周囲に理解してもらえなかった。母でさえも、食事はできるのに具合が悪いなんて、と…。だから白血病が判明した時は「そういう病気だったのか」と妙に納得し、むしろ告知と同時に受けた輸血のパワーで力が戻り、もう大丈夫と闘病を楽観視していました。

そこから1年4か月に及ぶ入院生活が始まります。抗がん剤治療はとても苦しく、副作用で髪がまばらに抜け、顔がぼんぼんに腫れ上がりました。口の中全体に口内炎ができて、痛くて話すこともできない時期もありました。高校の

友人から「白血病は余命がヤバいんでしょ」なんて言葉を投げ掛けられたり、楽しみだった修学旅行に行けなかったり、憤りと悲しみ、終わりの見えない苦しい治療に耐え切れず、母に「病気になる私をなぜ産んだの」と責めてしまったことも。母も苦しむ私をそばで見守ることしかできず、つらい思いをしていたのに…。

闘病中に私が受けた輸血は100回以上、つまり100人以上の血液が使われました。輸血のたびに、どん底の状態からよみがえりました。私は、血液を提供してくれた人々に、救ってくれてありがとう、命を支えてくれてありがとう!と、お礼がしたい。そして、できれば私も献血して、誰かを救いたい。でも、輸血を

受けた人は献血ができません。今、私の使命は、人々の気持ちを動かして献血に行ってもらおうことだと思っています。献血は強制できるものではないから、今まで“何となくやらない”を選択していた人たちの気持ちを動かせるように。顔の見えない相手を救う、それは、ものすごく大きな愛だと思うんです。



昨年につき、乃木坂46のメンバーが「献血」を呼び掛けます!

「はたちの献血」キャンペーン(1月1日～2月29日)では、昨年からキャンペーンキャラクターを務める人気アイドルグループ、乃木坂46の齋藤飛鳥さんと新たに加わった4人のメンバーを迎えて、今年も若い世代に献血を呼びかけます。新CMでは、乃木坂46のメンバー5人が渋谷スクランブル交差点で「献血のきっかけは?」と語り出す場面からスタート。価値観の多様化が広がる現代の若者に向けて、献血するさまざまな「きっかけ」を伝える内容となっています。「きっかけ」が何であっても、献血は輸血を待っている方の“希望”です。皆さまの献血へのご協力をお願いいたします。

ポスター

左より梅澤美波さん、久保史緒里さん、齋藤飛鳥さん、逸藤さくらさん、賀喜遥香さん

オリジナルクリアファイル



オリジナルカードケース



キャンペーン期間中に配布される記念品は先着順でなくなり次第終了となります。配布には条件がありますので、詳細はWebサイトでご確認ください。

「はたちの献血」Webサイト公開中!
<https://www.min-ketsu.jp/hatachi/>

