

献血ルーム 吉祥寺タキオン特集

奉仕団だより第35号別冊



献血ルーム吉祥寺タキオンの皆様に、
献血について詳しく教えていただきました。

Q どうして献血は必要な？

A 血液は人工的に造ることが出来ず、保存期間が限られています。

現在、輸血を必要としている患者さんの約85%は50歳以上の方です。一方、献血にご協力いただいている方の約60%は50歳未満の方々であり、この世代の方々が輸血医療を支えてくださっています。

若い世代の献血者数が減少傾向である一方、中高年世代の方々は、これから次々と献血をお願いできなくなる年齢を迎えられます。このまま少子高齢化が進み、輸血を必要とされる高齢者が増加してしまうと、将来患者さんに安心して治療を継続いただくことが困難になる恐れがあります。

このため、そのような事態にならないよう、特に若い世代の献血に対するご理解とご協力が不可欠です。

将来、「献血」が日常生活において、当たり前のように根づいている社会を目指し、献血の啓発活動を推進しています。

Q 献血の種類は？献血された血液のゆくえは？

A 献血の種類は2つあります。

- ・全血献血：血液中のすべての成分を採血する方法で、200mL献血と400mL献血があります。
- ・成分献血：血液中の血漿や血小板だけを採血する方法で、体重によって採取量が変わります。
また、献血された血液は、患者さんが必要とする様々な血液製剤になります。

<輸血用血液製剤（有効期間）>

- ① 全血製剤（採血後21日間）
赤血球・血漿成分を同時に必要とする場合に使用。
- ② 赤血球製剤（採血後28日間）
慢性貧血、外科手術などに使用。
- ③ 血漿製剤（採血後1年間）
凝固因子の欠乏による出血傾向の場合に使用。
- ④ 血小板製剤（採血後6日間）
血小板機能の異常による出血傾向にある場合や出血の危険性が高い場合に使用。

<血漿分画製剤>

- ① 免疫グロブリン製剤
慢性炎症性脱髓性多発根神経症（CIDP）などの神経疾患、川崎病等の免疫疾患に使用。
- ② アルブミン製剤
循環血液量減少性ショック、腹水を伴う肝硬変、凝固因子の補充を必要としない血漿交換療法などに使用。
- ③ 血液凝固因子製剤
血友病の治療等、出血が止まりにくい状態の患者さんに使用。

Q 献血できる基準を教えてください

A 献血可能年齢は16歳～69歳です。ただし、65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血をした方に限ります。その他の基準は下表のとおりです。

採血の種類	全血採血		成分採血			
	200mL	400mL	血漿	血小板		
1回採血量	200mL	400mL	600mL以下（循環血液量の12%以内）			
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		
	ただし、65～69歳の方については、60歳に達した日から65歳に達した日の前日までの間に採血が行われた方に限る。					
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上			
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°C未満					
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) <small>*標準域 MCV: 81～100fL MCH: 26～35 (pg) MCHC: 31～36 (%)</small>	12.0g/dL以上		
血小板数	—	—	—	15万/μL以上 60万/μL以下		
採血間隔	〔前回採血〕					
	200mL全血	男女とも4週間後の同じ曜日から				
	400mL全血	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から	男女とも8週間後の同じ曜日から			
	血漿成分	男女とも2週間後の同じ曜日から 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。				
年間*総採血量 (1年は52週として換算)	200mL・400mL全血を合わせて 男性 1,200mL以内 女性 800mL以内		—	—		
年間*採血回数 (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	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			
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ヶ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有熱者その他健康状態が不良であると認められる方					

※期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

Q 薬をのんでいるとき、海外滞在履歴があるときは？

A 疾病の種類や薬の種類によって献血をご遠慮いただくことがあります。ビタミン剤やごく一般的な胃腸薬等の場合には、内服していても特に支障はありません。一方、医師による処方箋が必要な薬を服用している場合は、献血者自身の健康を考慮し、献血をご遠慮いただくことがあります。外用薬、坐薬、点眼または点鼻薬等についても、問診時の判断により献血をご遠慮いただく場合があります。海外滞在については、行かれた国や地域、時期、滞在日数等によって異なります。

詳しくは、東京都赤十字血液センターホームページQ&Aをご覧ください。

[東京都赤十字血液センター ホーム>スペシャル>Q&A>問診ってなにを聞かれるの？](#)

Q タキオンってどんなところ？

A 井の頭公園をイメージし、森と水をテーマにした空間作りをしています。「だれもが一息つける場所を提供したい」そのほっとした空気を感じられるような居心地の良い場所を目指しています。

名前の由来：光よりも速い仮想的な粒子「tachyon（タキオン）」のように光よりも速く血液をお届けしたいという気持ちを込めて名付けられました。



Q タキオンの一押しを教えてください

A ゆったりとした休憩室と都内で唯一実施しているお子様保育です。満1歳から就学前までのお子様を、ご家族が献血中、専門の保育者が吉祥寺タキオン内でお預かりいたします（毎週火曜日（平日のみ）、ご予約制）。子育て世代の皆様にも、献血にご協力いただきながら、静かで有意義な時間をお過ごしいただきたいと思っています。

また、ご家族で献血に来てくださった方に記念品をご用意しています。献血される方がお一人でもいればOKです！ご家族のイベントとして、献血はいかがでしょうか。



見つけた！献血ルーム in 長野

昨年の6月長野に行った際、善光寺の参道を歩いていたら、なんと長野献血ルームを発見。赤十字の献血ルームは都内12か所あり、他府県にもたくさんあります。

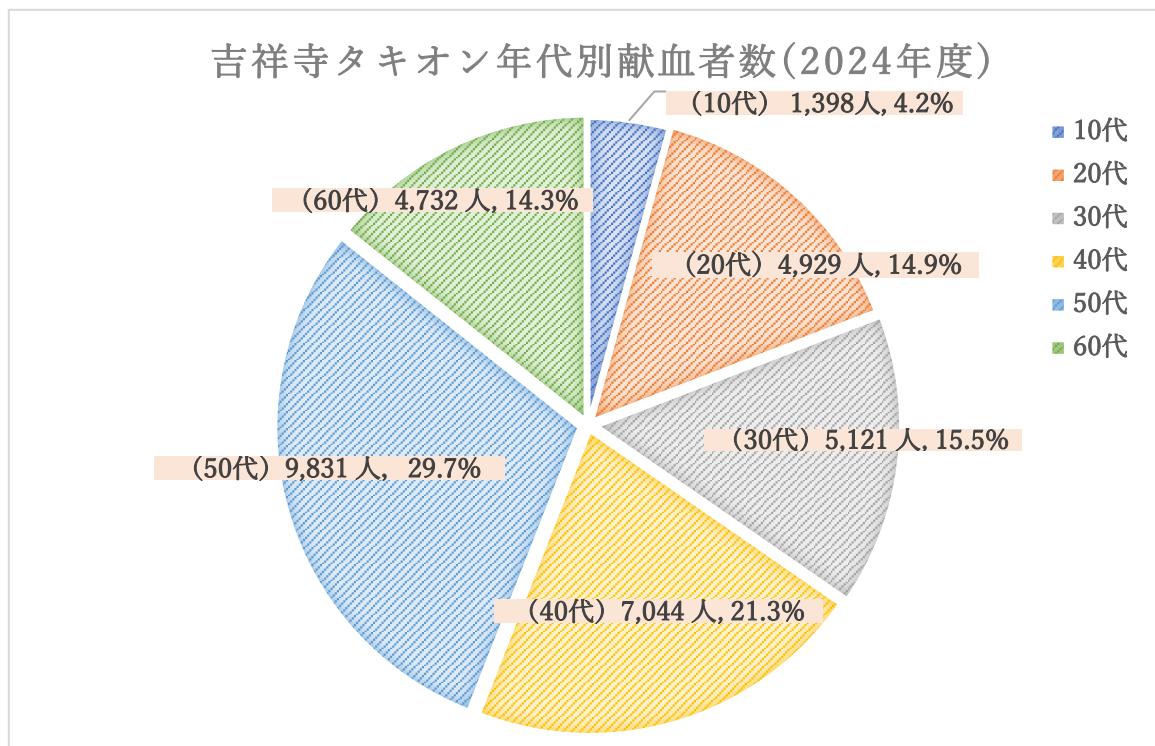


Q タキオンにはどのくらいの方が献血にきてくれているの？

A 2024 年度で合計 33,055 の方にご協力いただきました。

一番多い年代は 50 代の方々、続いて 40 代の方々です。20 代・30 代の占める割合は全国平均値よりも高く、幅広い年代の方々が協力してくださっているのが吉祥寺タキオンの特徴です。

また、全国的に見ると特に冬場から春先にかけて、風邪などで体調を崩す方が多くなることや、学校や企業・団体などの協力が得られにくくなることから、例年、献血者が減少しがちです。



献血ルーム吉祥寺タキオンから武蔵野市赤十字奉仕団のみなさんへ

暑い中、寒い中、天候の悪い中でも、タキオンのためにお時間を割いてくださる奉仕団の方々の熱い思いに平素より深く感謝申し上げます。

皆様の元気な呼びかけのお陰で、沢山の方が 8 階までお越しいただいています。

また、若年層の献血者が減少していますが、皆様の広報活動が若い方へも響き、来場いただいています。私達も皆様に負けぬよう精進して参ります。今後とも推進活動へのご協力をお願いいたします。



献血ルーム吉祥寺タキオンの皆様、原稿作成のご協力ありがとうございました！！