

県からのたより

No. 1

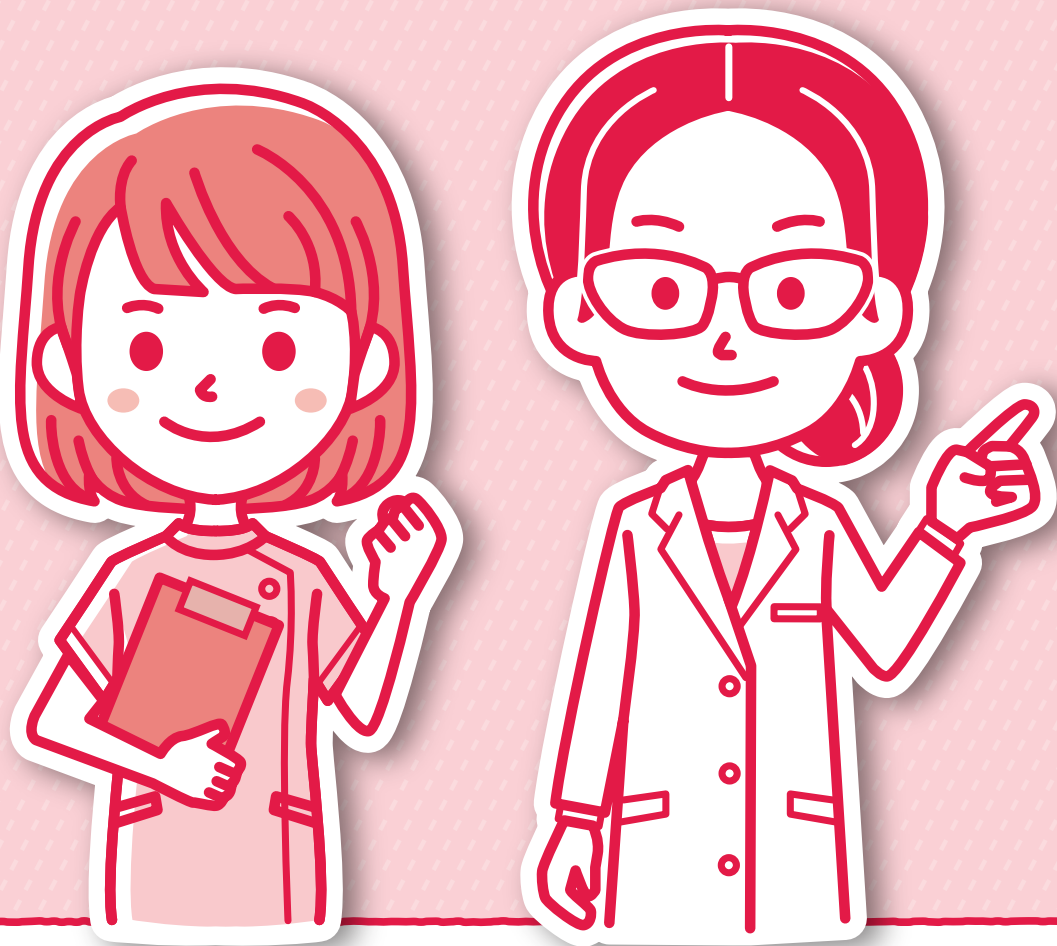
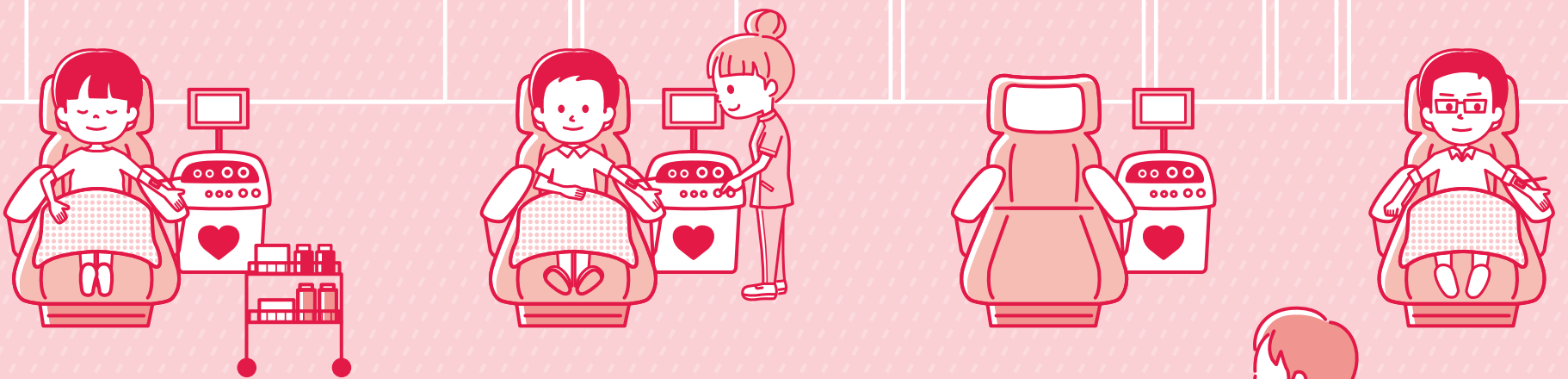
Why 献血?

どうして献血って必要なの？

血液ってどう使われるの？

今回は意外と知られていない

献血のお話です

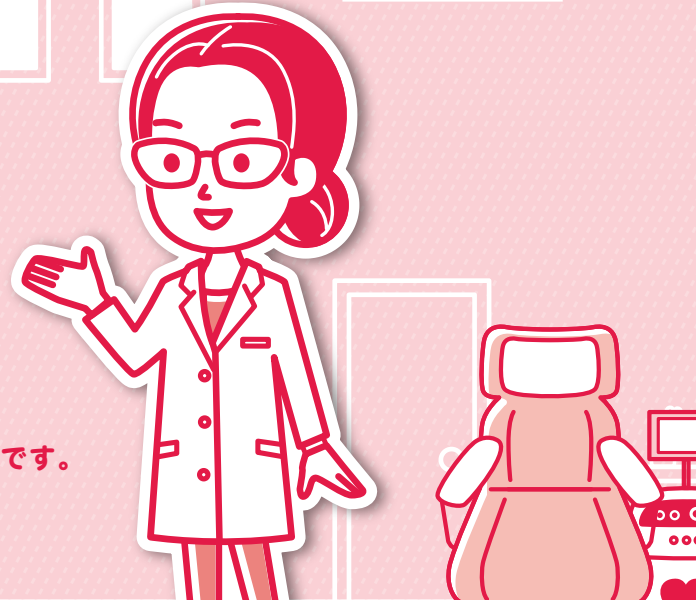


献血は社会を救う



Why 献血?

「献血」は、ほとんどの人が耳にしたことがある言葉ではないでしょうか。でも、どうして献血が必要なのか、採血された血液がどのように使われるか、知っていますか？ 献血は私たちの社会にとっても大事なものです。その理由をお伝えします。



Who どんな人ができるの？

	全血献血		成分献血	
	200mL献血	400mL献血	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歳～69歳	男性:17歳～69歳 女性:18歳～69歳	18歳～69歳	男性:18歳～69歳 女性:18歳～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	

※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

全血献血

血液中のすべての成分を献血する方法

成分献血

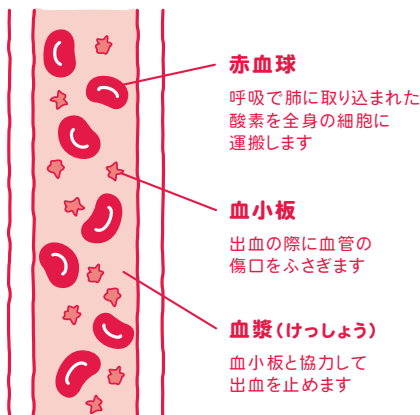
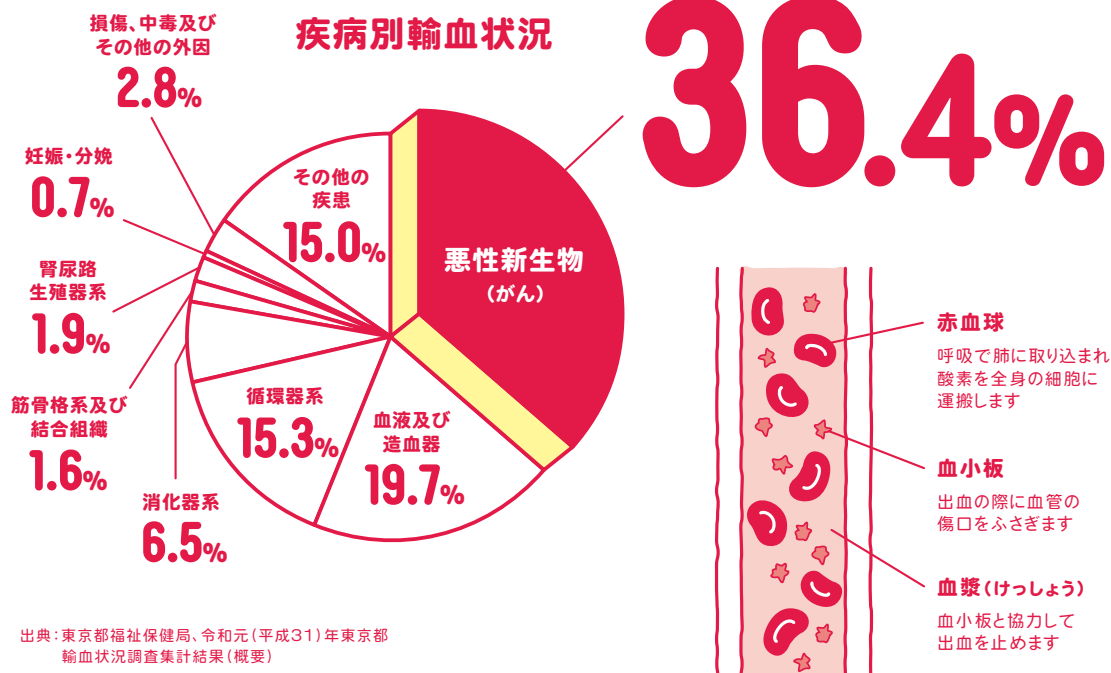
血漿や血小板といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法

他にも献血基準があります
詳しい基準はこちら



実は 病気の治療に多く使われる

献血された血液は、大量出血時の輸血だけでなく、がんなど病気の治療に多く使われます。血液の病気や、抗がん剤の副作用などにより赤血球や血小板といった血液の成分が体内ではつくれなくなることがあります。そのため、不足する血液成分を補うために、献血された血液が使用されています。



出典:東京都福祉保健局、令和元(平成31)年東京都輸血状況調査集計結果(概要)

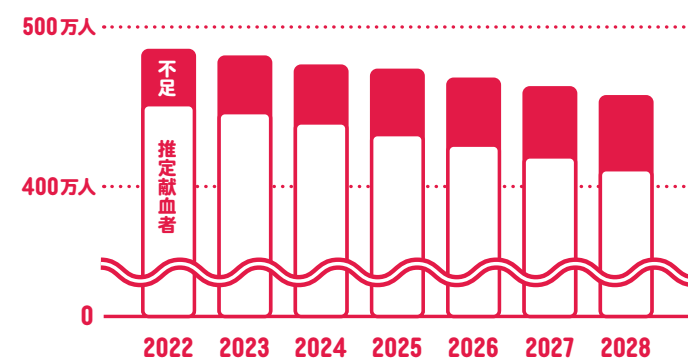
実は 需要は増えるでも、献血できる人は減る

今後、高齢者が増えるにつれて、血液製剤(※)の需要が高まると予測されています。しかし、少子高齢化により献血できる年齢の人が減っているため、2025年には、最大で約65万人もの献血者数が不足するとの試算があります。

※血液からつくられ、病気等の治療に使われる医薬品



2025年 不足する献血者数 約65万人



出典「田中純子、新たなアプローチ方法による献血推進方策と血液製剤の需要予測に関する研究、厚生労働科学研究費補助金健康安全確保総合研究分野医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究 献血の需要と供給の将来推計」(厚生労働科学研究成果データベース) (https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/149474)



実は

血液は人工的にはつくれない

現在の技術では、血液は人工的につくることができません。

実は

血液は長期間保存できない

赤血球は21日間、血小板はわずか4日間しか保存することができません。

Where 在哪儿呢？

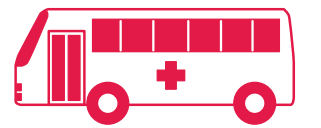
長野献血ルーム

〒380-0834
長野市鶴賀間御所町1271-3 TOIGO WEST 2階
tel.026-219-2480



松本献血ルーム

〒390-0811
松本市中央1-8-11 セントラル松本中央ビル2
tel.0263-37-1600



献血バス

企業や店の駐車場などで、献血の受け入れをしています。献血バスでは、全血献血のみ受け付けています。

運行スケジュールはこちら



献血ルームでの受付時間は9:00-13:00、14:00-17:00です(成分献血の場合は9:00-12:30、14:00-16:30) このほかにも諏訪出張所で献血は可能です。ただし、諏訪出張所は令和4年3月31日をもって閉所するのでご注意ください

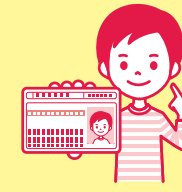
当日の状況によっては献血できない場合もあります。事前に電話でご確認いただくをお願いします。



How どうやるの？

1 事前に

顔写真付きの身分証明書と、献血カード(お持ちの方)を用意しましょう



2 受付

本人確認を行い、献血への同意書に記入します。その後、質問事項に回答します



3 問診・血液検査

質問の回答に基づき、問診と少量の採血をします。貧血の心配がないかなど、献血が可能か確認します



4 採血

採血ベッドで横になり、採血を開始します。全血献血の場合は10～15分程度、成分献血の場合は40～90分程度かかります



5 休憩

献血終了後は水分補給しながら、少なくとも10分以上は休憩します。献血ルームでは休憩中に雑誌や漫画などを自由に読むことができます



6 終了

献血カードを受け取り、終了となります。希望する方には後日自宅に血液の検査結果※が郵送されます



※健康診断の項目とは異なる点もあります。

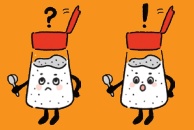
がんなどの病気によって、輸血や血液製剤を必要とする人は数多くいます。しかし、献血ができる人は減少していきます。また、血液は人工的につくることができず、長期間の保存もできません。だからこそ、ひとりひとりの継続的な献血により、社会を支えていく必要があります。

献血は社会を救う



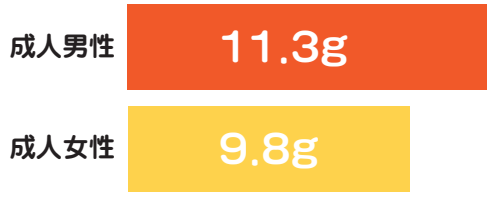


ゆるしお はおいしくゆる〜い減塩をご提案します



塩分をとりすぎていませんか？

長野県民の1日の食塩摂取量 [平均値]

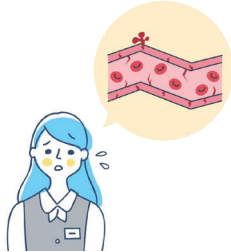


※長野県「県民健康・栄養調査」(令和元年)

1日の食塩摂取量 **8g以下**を 目指しましょう!
(第2期信州保健医療総合計画)

実は怖いよ 高血圧

塩分のとりすぎは高血圧を引き起こします。高血圧になると、血管に負担がかかり、血管の壁は傷つき、厚く、硬く変化していきます。これが動脈硬化です。塩分の多い食生活を続けると、あなたが知らないうちに動脈硬化は進行していきます。



気を付けよう、味覚の低下

年を取ると薄味が好きになると思われがちですが、実は逆。高齢になると味を感じにくくなるため、濃い味を好みがち。普段の料理で味付けが濃くなっていないか、家族と話してみよう。



「ゆるしお」食生活のポイント

味にアクセントを

つくるとき

お酢や柑橘、スパイスなど酸味や香りのあるもので味にアクセントをつけましょう

だしをきかせる

だしの旨味を利用すると減塩効果大です

献立にメリハリを

一食に一品は普段の味付けにすると満足度が高まります

栄養成分表示を見る

食べるとき

■ 栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	5.1g

栄養成分表示を見れば食塩の量がわかります

かけるよりつける

味が足りないとき、調味料はかけるのではなく、つけましょう

麺類の汁に注意

麺類の汁には食塩が多く含まれるので気を付けましょう

できることから やってみよう

食塩摂取量のチェックシートや「ゆるしお」おすすめレシピなどはこちら

お知らせ

自動車の抹消・名義変更の手続きはお済みですか？

自動車税種別割は毎年4月1日現在の登録名義人に課税され、その年度1年分を納めていただきます。

廃車や譲渡等をした場合は、自動車の抹消や名義変更登録の手続きを3月31日までに完了してください。

忘れずに早めの手続きをお願いします。

お問い合わせは、最寄りの県税事務所まで

3月は自殺対策強化月間 [多くの自殺は防げます]

こころの健康に関する相談窓口では、悩みを抱えている本人からだけでなく、その周りの方からの相談も受け付けています。

身近な方の心身のサイン(不眠や体調不良など)に気付いたら、「声をかけ」、「話を聴き」、病院や相談窓口などへ「つなぐ」対応をお願いします。

長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280 (8:30~17:15 ※土日祝日、年末年始除く)

よりそいホットライン ☎0120-279-338 (年中無休 24時間)

心を豊かにする文化芸術はいかがでしょうか

長野市のホクト文化ホール、松本市のキッセイ文化ホール、伊那市の伊那文化会館など、県の文化施設では、音楽や演劇、美術など、さまざまなイベントを開催しています。

文化芸術には、感動を与え、ひとりひとりに生きがいを与える力があります。

ぜひ、興味のあるイベントをみつけて、お出かけください。

長野県文化振興事業団 検索

読者プレゼント

アンケートに答えて「五平餅(4本箱型)」

抽選で10名様にプレゼント!

「お団子型」が特徴の五平もちもちは小ぶりでお腹に負担をかけずに食べられる大きさです。長野県産モチモチ食感のコシヒカリ米とオリジナルのくるみと胡麻をたっぷり使用した信州味噌ダレ。懐かしくて優しい味わい豊かな在来屋の「信州 五平もち」です。

飯田市にある店頭他、飯田・下伊那の道の駅や高速道路のサービスエリア等でお買い求めいただけます。

応募方法: ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢(年代) ⑤広報紙の感想(読んでお感じになったことをできる限り詳しく)をお書きの上、はがき、メール、ながの電子申請サービスのいずれかからご応募ください。

宛先: 〒380-8570(住所記載不要)長野県広報県民課あて メール:koho@pref.nagano.lg.jp(件名は「読者プレゼント」) 締切: 令和4年3月18日(消印有効)

注意事項: ・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。 ・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。 ・いただいたご意見への個別の回答はいたしません。

令和4年2月27日発行 発行元 長野県企画振興部広報県民課 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692の2 電話026-235-7054

広告 リコールに関する重要なお知らせ

ナショナル FF式石油暖房機を引き続き探しています

一酸化炭素(無臭)が室内に漏れ出し死亡事故に至るおそれがあります

<リコール対象製品の特徴> 屋外に給排気筒もしくは煙突があります

よく見つかった場所

- ☑ 空家・空き部屋
- ☑ 実家・高齢者宅
- ☑ 物置・倉庫 など

リコール対象製品をお引取りの際は1台当たり50,000円をお支払いいたします

リコール対象製品(25機種)の品番は「OK-」から始まります

パナソニックホームページにてご確認ください

リコール対象製品にお心当たりがある場合は直ちにご使用を中止いただきご連絡をお願いします

☎0120-872-773

【受付時間】9:00~17:00(土・日・祝日・弊社休日を除く)

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社) FF市場対策本部

広告 ※対象商品の一例

約20年前(1996年~2002年)に販売した積水製対象のポータブルトイレをお持ちの場合は**回収して無料で改良品と交換します。**

ひじ掛けと背もたれにすき間約10cmあり

首などを挟んで重大事故発生の恐れ

リコール商品回収のお願い

受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日・年末年始除く)

積水ポータブルトイレ 検索

積水化学工業株式会社 〒105-8566 東京都港区虎ノ門2-10-4

☎0120-011-578