



献血へのご協力をお願いします

〜コロナ禍で献血者数が減少〜

輸血用血液製剤の確保

神奈川県赤十字血液センターでは、輸血用の血液製剤を確保するために、県内8カ所で献血ルームを開所し、献血バスを企業や駅前、ショッピングモールに配車しています。

献血の種類は、「全血献血」と「成分献血」に大きく分かれています。全血献血は、200mL献血と400mL献血に、成分献血は、血漿成分献血と血小板成分献血に細かく分けることができます。

輸血用の血液製剤は、人工的に造ることができず、また長期間保存することもできないため、毎日各所で、献血をお願いしています。

新型コロナウイルス流行下における献血バスの配車状況

新型コロナウイルス感染症が流行して、2年が経過しましたが、

献血バスの配車状況は、平成30年度以前の水準に戻っていません。

献血バスの平日の主な配車先は、企業や学校となっており、新型コロナウイルス流行前の平成30年度は、年間1418台を配車していました。

しかし、令和2年度は、その配車台数が855台、令和3年度は938台とかなりの台数が減少しています。(表1)

表1 献血バスの配車状況の比較

	配車総台数	企業・学校配車台数
平成30年度	2,275台	1,418台
令和2年度	2,162台	855台
令和3年度	2,134台	938台

平成30年度は、配車総台数の62%が企業・学校への配車

令和2年度は、39%

令和3年度は、43%に減少



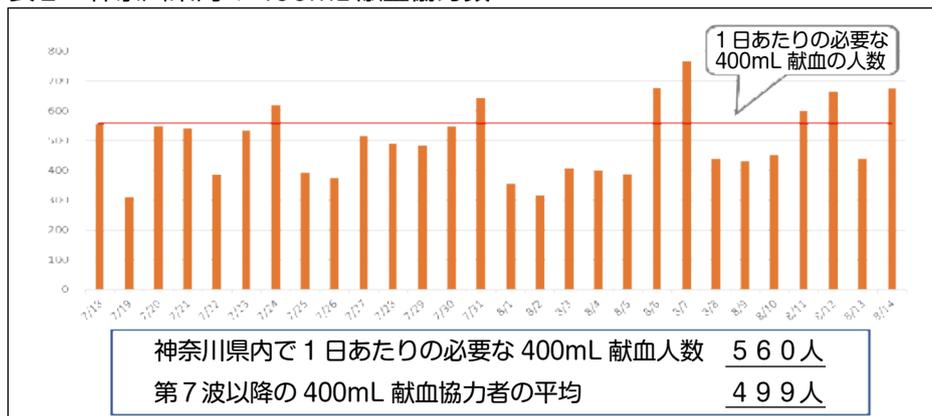
平日の献血者数が特に減少

企業や学校での献血中止に伴い、献血バスの振替配車先の選定に影響が出ています。

神奈川県内では、1日あたり900人分の血液を必要としています。そのうちの560人分は、400mL献血を必要としているため、献血バスの配車そのものを中止とすることはできません。血液を確保するために、中止会場の振替配車先として駅前やショッピングモールへ献血バスを配車していますが、平日ということもあり、人出が少なく、血液の確保に苦労しています。

新型コロナウイルス感染症の第7波が流行し始めた令和4年7月・8月は、400mL献血者数の平均が499人に留まっており、血液確保が大変厳しい状況でした。(表2)

表2 神奈川県内の400mL献血協力数



日本赤十字社献血キャラクター
けんけつちゃん

年代別の献血者数の推移

現在の日本社会が抱えている問題と同様、血液事業においても献血者の少子高齢化が進んでいます。

年代別の献血者数をみると、この数年は、全献血者数の約50%が40～50代の方となっておりますが、将来にわたって安定的に血液を確保するためには、若年層の献血者数を増やす必要があります。(表3)

献血へのご協力を
お願いいたします。

輸血用血液製剤の約80%は、病気の治療で使用され、その多くは、悪性新生物(がん)や白血病といった血液疾患の治療のために、日々使用されています。輸血を必要としている患者さんを助けるためには、多くの皆さんの献血へのご協力が必要です。

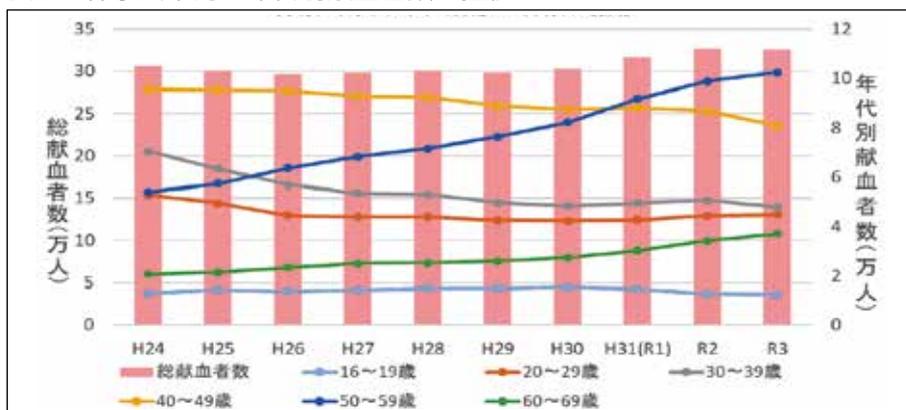
献血は、不要不急の外出に当たらず、献血会場も感染症対策を徹底しています。

献血が初めてという方も、久しぶりという方も、ぜひ献血へのご協力をお願いします。

問 県赤十字血液センター

☎ 045(834)4611

表3 神奈川県内の年代別献血者数の推移



診療所だより



煤ヶ谷診療所
猪野医師

運動について

清川村の皆さん、こんにちは。診療所に赴任して早くも半年が過ぎ、10月になりました。やまびこ健診の結果などをお持ちになり、相談する機会も増えるようになりました。そこで、今回は生活習慣病に対する運動療法についてお話させていただきます。

運動には、有酸素運動とレジスタンス運動(スクワットやダンベル体操など筋肉に負荷をかけるもの)があります。生活習慣病の予防や治療には有酸素運動が有効であり、血圧低下、体重・体脂肪・ウエストの減少、糖尿病予防、脂質異常症の改善効果があることが分かっています。また、ストレス発散や夜

良く眠るためにも適度な運動は良いとされています。運動の強度としては「ややきつい」と感じる程度が望ましく、具体的にはウォーキングや水泳、ダンスなどが推奨されています。頻度としては週3日以上、1日30分以上行うことが良いとされていますが、少し長く感じる方もいると思いますので、まずは毎日10分程度、生活の中で体を動かすことを意識することから始めてみるのはいかがでしょうか。

ただし、病状によっては運動を控えた方が良い場合もありますので、始める前にぜひ主治医にご相談ください。また、高齢者の方や歩行に不安のある方は、転倒やけがに注意してください。自分にあった運動で、楽しく続けていきましょう。

