

# SEISHUN! 献血



未来を育む  
あなたの献血



つなげる未来

とどけよう献血

山口県立大津緑洋高等学校

2年

山下

やました

世菜さん

せな

山口県健康福祉部薬務課  
日本赤十字社山口県支部  
山口県赤十字血液センター

# 中学生、高校生、高等専門学校生の皆さんへ



「若者の皆さん、ぜひ献血にご協力ください。」

皆さんの周りに、病気やけがなどで輸血を受けたことのある方はいませんか。

輸血に使われる血液は、現在の科学技術でも未だ人工的に造ることができず、長期保存することもできないため、全て日々の献血により賄われています。

そのため、日本では毎日約14,000人、山口県では約150人の献血協力が必要とされ、献血で得られた血液は、多くの命を救っています。

こうした中、山口県では医療に必要な血液を県内の献血で確保しているものの、少子高齢化の進行により献血可能人口の減少が見込まれることに加え、これからを支える10代～30代の献血割合は全国下位を推移し、このままでは近い将来、血液を必要とする患者さんに、血液を届けることができなくなるおそれがあります。

そこで、県では、次世代を担う若者達に献血に協力していただくため、「周りの人たちの献血行動を誘引する人」を「**献血インフルエンサー**」と命名し、献血につながる一歩を後押しする取組を進めています。

どうか皆さん、身近な社会貢献として、16歳からできる献血の輪に加わって、友人・家族と一緒に献血会場に足を運んでいただけませんか？

献血は、「命をつなぐボランティア」です。将来にわたり血液を安定的に供給するため、皆さんの御協力をお願いします。



日本赤十字社 山口県支部長  
村岡 嗣政 (山口県知事)

## INDEX

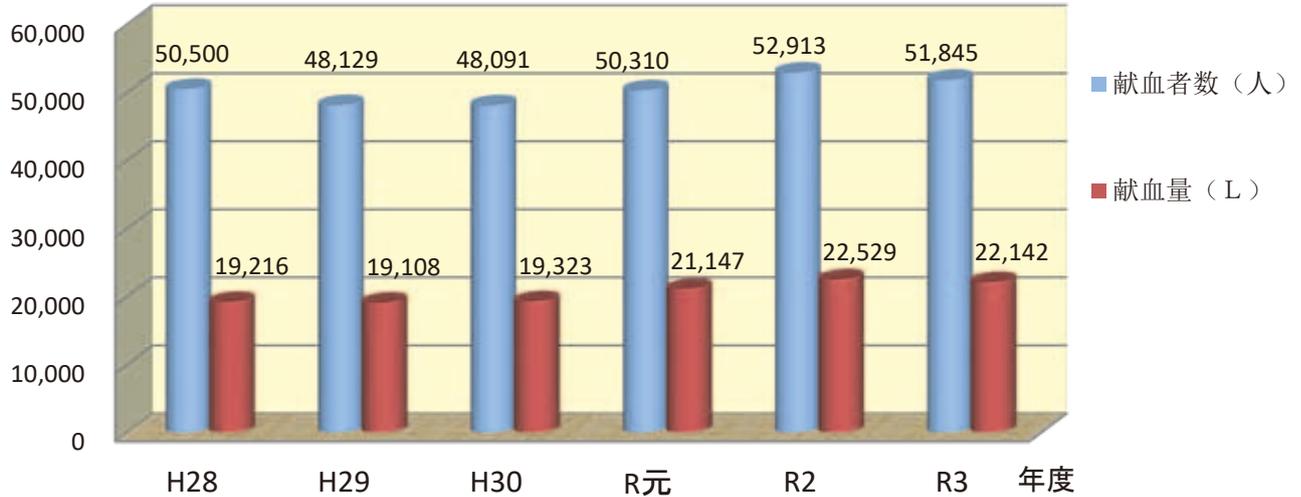


山口県の献血状況	1
献血のことQ&A	2
高校生献血推進ボランティア育成事業	3~7
献血インフルエンサーについて	8~10
令和4年度献血推進ポスター・作文入選作品	11~18
日本赤十字社山口県支部からのお知らせ	19~20
山口県赤十字血液センターからのお知らせ	21
献血は次の場所ですることが出来ます	裏面

# 山口県の献血状況

山口県の献血者数は年間5万人前後で推移しています。

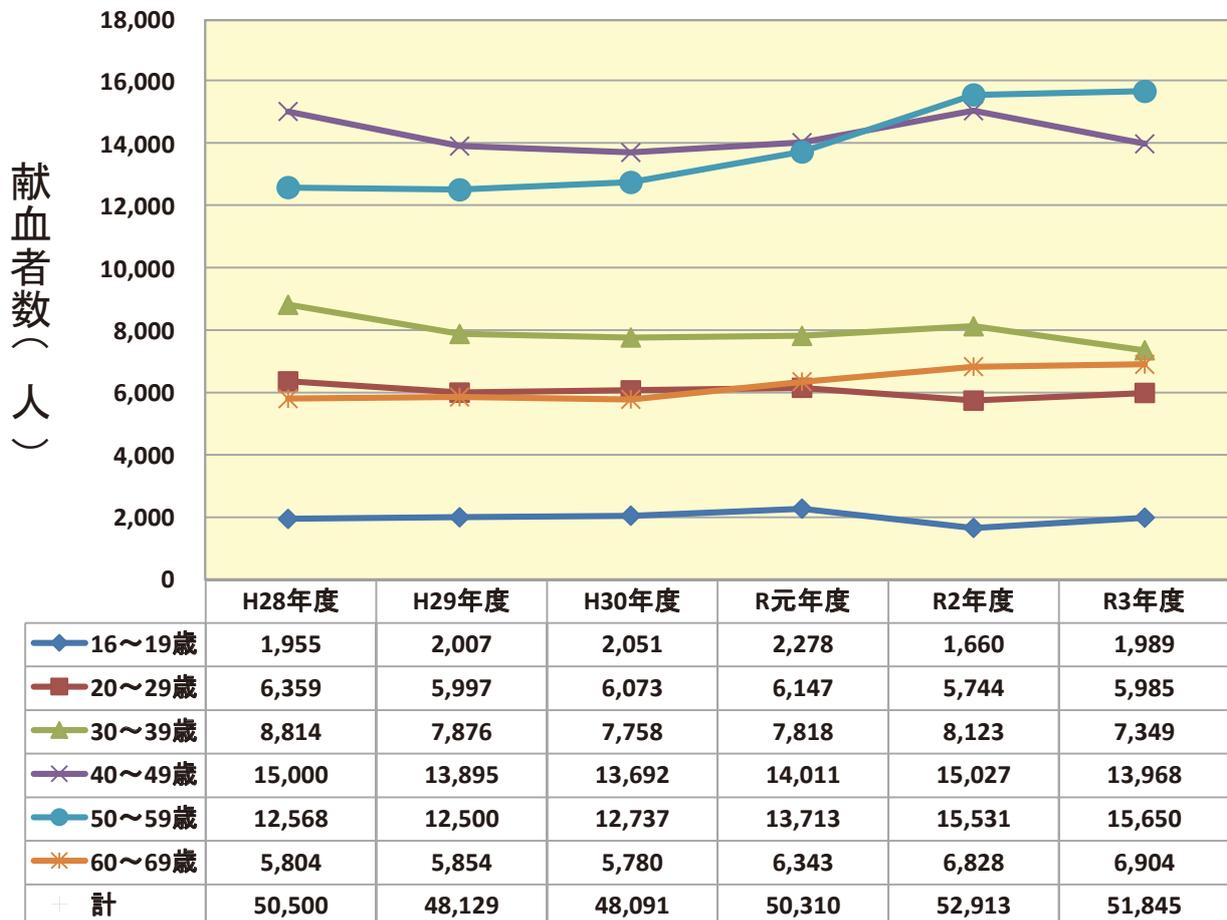
## 献血者数及び血液量の推移(山口県)



## 年代別献血者数の推移

少子高齢化の進行により、献血可能年齢（16歳～69歳）の人口も年々減少しています。このまま推移すると、将来、輸血用血液の安定的な供給が難しくなります。

## 年代別献血者数の推移(山口県)

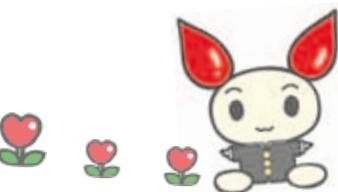


# 献血のこと &

献血は何歳からできるの？

200mL献血は16歳から、400mL献血は男性は17歳・女性は18歳からできます。  
 ※年齢のほか体重、血圧、血色素量、献血間隔など、採血基準に適合した人ができます。

採血基準の主なもの			
	200ml 献 血	400ml 献 血	成分献血
年 齢	16歳 から	男性 17歳から 女性 18歳から	18歳 から
体 重	男性 45kg 以上	50kg 以上	45kg 以上
	女性 40kg 以上		40kg 以上



献血には、どれくらい時間がかかるの？

400mL献血で、採血時間は15分程度です。  
 問診や検査の時間も合わせると約40分です。



## 献血の手順



## 高校生献血推進ボランティア育成事業

今、献血の一番大きな問題は、献血に協力してくれる若い人たちが減っていることです。

未来の献血を支える高校生に、そしてより多くの人に、献血のことを知ってもらい、参加してもらうために、高校生ボランティアが文化祭等の行事を活用して、献血に関する啓発活動を行いました。

また、校内献血に理解が得られた学校では、献血も行いました。

### 開催時期

令和4年4月～令和5年3月

※各学校の文化祭や地域イベントに併せて実施

### 参加校名

 山口県立岩国工業高等学校	山口県立西京高等学校
 山口県立高森高等学校	山口県立山口松風館高等学校
 高水高等学校	山口県立山口中央高等学校
山口県立周防大島高等学校	中村女子高等学校
 柳井学園高等学校	野田学園高等学校
 山口県立田布施農工高等学校	山口県立宇部工業高等学校
 山口県立熊毛南高等学校	山口県立宇部商業高等学校
山口県立光高等学校	山口県立宇部西高等学校
 山口県立下松工業高等学校	山口県立小野田工業高等学校
 山口県立華陵高等学校	山口県立萩高等学校奈古分校
 山口県立徳山商工高等学校	山口県立萩商工高等学校
山口県立防府高等学校	萩光塩学院高等学校
山口県立防府高等学校佐波分校	山口県立下関南高等学校
 山口県立防府西高等学校	山口県立長府高等学校
 高川学園高等学校	 早鞆高等学校

※  は献血実施校（令和5年1月24日時点 決定分）

### 実施内容

- ・献血セミナー受講
- ・献血啓発パネル・ポスターの展示
- ・献血啓発DVDの上映
- ・献血クイズの実施
- ・献血啓発ティッシュ等の配布
- ・自作の啓発パネルの掲示
- ・校内献血の実施

等



# 高校生献血推進ボランティア！活動の様子

6月

## 6月4日(土) 文化祭 山口県立下関南高等学校

献血啓発パネル・ポスターの展示、啓発動画の再生等を行った。  
自分が献血をできなくても、献血について知ってもらうことで、誰かの役に立てたと感じた。



## 6月6日(月)、12月22日(木) 柳井学園高等学校

献血セミナー、校内献血を行った。献血に対する理解が深まり、身近にできる社会貢献としての意識が高まった。血液センターの方が丁寧に説明してくれ、リラックスして献血ができた。



## 6月25日(土) 文化祭 萩光塩学院高等学校

献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
献血の普及のために、自分たちができることを考える良いきっかけとなった。



9月

## 9月1日(木) 山口県立熊毛南高等学校 (JRC部)

校内献血を行った。  
献血は多くの人の協力があって実施されるものだということが分かった。



## 9月1日(木) 山口県立西京高等学校(JRC部)

献血啓発パネルの展示、啓発動画の再生、啓発資材の配布を行った。  
献血を身近なものにするため、献血について触れる機会を増やしたいと思った。



9月

**9月2日(金)、3日(土) 文化祭  
山口県立光高等学校 (JRC部)**

献血啓発パネル・ポスターの展示、啓発資材の配布を行った。  
生徒等、若者への啓発活動は非常に大切だが、一般の方にも啓発できる場があると、より効果的だと感じた。



**9月3日(土)  
山口県立山口中央高等学校(JRC部)**

献血啓発パネルの展示、啓発動画の再生、啓発資材の配布等を行った。  
一人一人がボランティアや献血に対する意識を持つことが大切だと思う。



**9月3日(土) 文化祭  
山口県立防府西高等学校**



献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
献血の大切さや現状を知ってもらう良い機会になったと思う。



**9月8日(木) 総合スポーツ大会  
山口県立防府高等学校(JRC部)**

献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
普段目にする機会が少ない献血の情報に触れることで、献血意識の向上につながったと思う。



**9月9日(金) 文化祭  
山口県立長府高等学校(JRC部)**

献血啓発ポスター・献血ボランティアの写真等の展示、啓発資材の配布を行った。  
これらの活動や「献血インフルエンサーオンデマンドウェビナー」の視聴等を通して、献血への意識が高まった。



11月

**11月4日(金) 文化祭  
山口県立山口松風館高等学校**

献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
パネルを見た人から献血に関する質問もあり、啓発効果があったと思う。



**11月9日(水)  
高水高等学校**

献血セミナー、  
校内献血を行った。  
70名を超える献血  
の協力を得られた。



**11月11日(金)、12日(土) 文化祭  
山口県立小野田工業高等学校**

献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
献血は自分たちでできるボランティア活動の一つであることを知った。



**11月16日(水)、12月10日(土)  
山口県立宇部商業高等学校(JRC部)**

献血セミナー、献血啓発パネル・ポスターの展示を行った。  
山口県の献血状況等について知ることができ、献血率向上のために、対策を講じることが必要だと感じた。



**11月17日(木)、24日(木)、25日(金)  
山口県立岩国工業高等学校**

献血セミナー、校内献血を行った。  
献血啓発ポスターの展示を行った。  
献血セミナーを実施することで、献血希望者が増加した。  
献血に協力した人からは、想像より痛くなかった等の感想があった。



11月



11月19日(土)  
山口県立宇部工業高等学校

献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
若者の献血に対する認識率が低いので、これからも様々な形で情報発信が必要だと思った。



11月26日(土)  
山口県立萩商工高等学校

献血啓発パネルの展示、啓発資材の配布を行った。  
「献血について知ってもらおう」という目標を達成できたと思う。



12月



12月6日(火)  
山口県立田布施農工高等学校

校内献血を行った。  
参加した人からは、以下のような感想があった。  
・あまり痛くなく、少しでも社会貢献ができた。  
・社会人になってからも献血をしたい。  
・今回は献血できなかったが、次回は体調を万全にして、献血できるようにしたい。



### ～献血セミナー実施～

6月 6日	柳井学園高等学校	11月17日	山口県立岩国工業高等学校
9月12日	早鞆高等学校	1月11日	山口県立防府西高等学校
10月26日	山口県立高森高等学校	1月12日	山口県立華陵高等学校
11月 9日	高水高等学校	1月30日	山口県立周防大島高等学校
11月16日	山口県立宇部商業高等学校	2月15日	山口県立宇部工業高等学校
11月16日	山口県立徳山商工高等学校	3月16日	山口県立長府高等学校

(令和5年1月24日時点 決定分)

# 献血インフルエンサー

県では、若年層の献血行動につながるきっかけづくりを目的に、「周りの人たちの献血行動に良い影響を与える人」を「献血インフルエンサー」と新たに命名し、その増加と育成に取り組んでいます。



今年度は、県内の高校生を対象に「献血インフルエンサーオンデマンドウェビナー」を開催しました。

## 献血インフルエンサー オンデマンドウェビナー

献血インフルエンサー  
＝「周りの人たちの献血行動を誘引する人」  
※山口県発案の新規造語

- STEP 1**  
**オンライン動画を視聴**  
医療に必要な血液を得るにわたり定期的に確保するためには、若年層の方々の献血へのご協力が不可欠です。  
ウェビナー参加者の方は、動画を視聴（Youtube）していただき、山口県の若年層の献血者の状況について学んでいただきます。
- STEP 2**  
**グループや個人で検討**  
動画を視聴後、ワークシートに従って、山口県での若年層の献血者数を増やすために有効な方法等について、グループや個人で検討していただきます。
- STEP 3**  
**意見を提出**  
取りまとめた意見を提出していただきます。  
御意見は県内で取りまとめて公表するとともに、今後の施策や啓発に活用します。  
また、特に秀でた御意見を提出いただいたグループや個人は表彰します。

# 献血インフルエンサーオンデマンドウェビナー参加校

山口県立岩国工業高等学校

高水高等学校

山口県立徳山商工高等学校

山口県立防府高等学校佐波分校

 山口県立西京高等学校

山口県立宇部西高等学校

 山口県立小野田高等学校

山口県立萩高等学校

山口県立萩商工高等学校

山口県立豊浦高等学校

 山口県立長府高等学校

 献血インフルエンサー優秀校

献血インフルエンサーオンデマンドウェビナーにおいて、若者の献血の普及啓発に関する優秀な意見を提出した学校

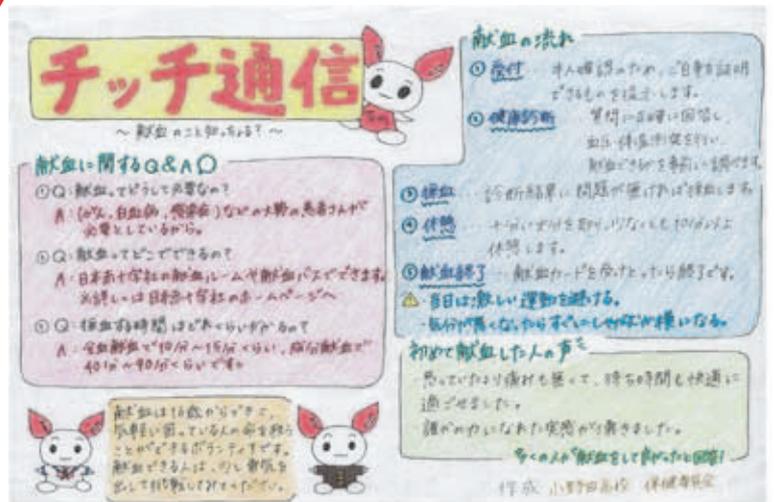
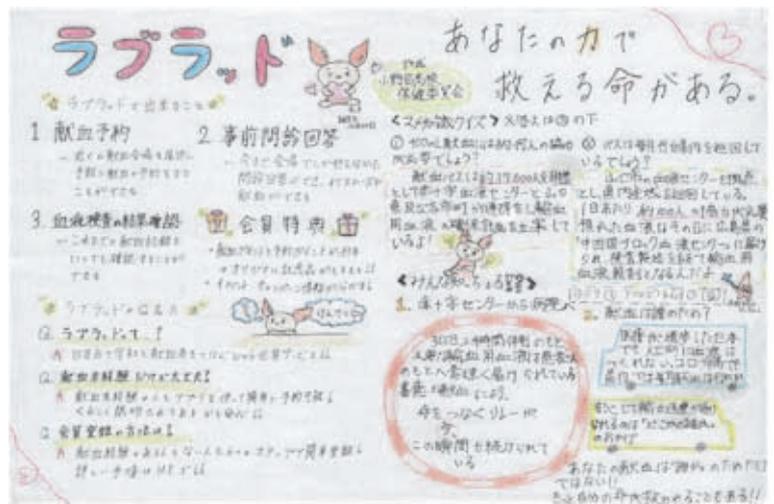
## 山口県立小野田高等学校

### <献血通信>

保健だよりで献血の大切さ、知識を紹介しよう！



成果物



## 山口県立西京高等学校

### <献血プリント>

献血バスが来る数日前に、  
献血の必要性や献血に  
対する不安を取り除ける  
プリントを配布しよう！



成果物

みんなで"献血"を始めよう!!

西京高校

Q 献血はどうして必要なの？  
A 血液を必要としている患者さんは大勢います。〈例〉がん、白血病、手術、出産  
しゅんしゅん!! 血液は人工的に造れないと長期保存ができません。  
さむい!! 一人あたりの献血の回数・量には制限があります。  
よって多くの方のご協力が必要なのです!

献血について 16歳から献血できる!!

献血基準と採血時間

	200ml献血	400ml献血	成分献血
年齢	16歳から	17歳から	18歳から
性別	男 16歳から 女 18歳から	17歳から 18歳から	18歳から
体重	男 45kg以上 女 40kg以上	50kg以上	45kg以上 40kg以上
時間	10分～15分		40分～ 90分

献血できない場合もある!!

- 歯科治療 30日以内に献血を伴う治療を受けた人
- 予防接種 2週間: B型肝炎 接種後 24時間: A型肝炎, 3週間: 狂犬病(24時間: 狂犬病コアイルス一部)
- 病気や薬 病気や薬の種類によっておさまらない場合があるので相談してね。
- 生理 生理中や直後に献血の量が足りずおさまらない場合があるよ。

献血に対する不安を取り除くぞく & スムーズに献血を行うためには!

1. 温かい飲み物を飲む。→ リラックス効果と血管拡張(血流が良くなる)
2. 血液の量を増やす食べ物を食べる。→ 例) しじみ、納豆、切り干し大根、カツオ、あさり (お粥) (朝食に食べるのも良いかも!)
3. 足は痛い、痛いという先入観を持たず。→ 最初少しアツクするけど、採血し始めたらほほほ何とも感じません!

献血は30分前後で、誰でも気軽に始められるっ! 君の献血でより多くの命を救おう!!

献血後は水分や栄養の補給をするため、ジュースやお菓子も飲んでね!

## 山口県立長府高等学校

### <献血クイズ付きポスター(クイズ部分を担当)>

クイズ形式の  
ポスターを  
作成しよう!



成果物

山口県立長府高等学校 令和4年度 献血推進ポスター

とどげよう献血

つながる未来

山下世菜さん 作品

山口県立長府高等学校の  
献血推進ポスターが完成しました。  
是非と知らない献血の知識がほしいです。

献血の基礎知識  
山口県赤十字血液センター ☎ 0120-04861122

山口県

- 山口県の献血状況
  - 献血の基礎知識
  - 血液の基礎知識
  - けんけつちゃんに関するクイズ
- ↓クイズ掲載ページ



## 令和4年度 献血推進ポスター入賞作品



山口県立大津緑洋高等学校 2年

やました せな  
山下 世菜



長門市立仙崎中学校 1年

かねこ  
金子 くるみ



山口県立宇部西高等学校 1年

うえの まなみ  
植野 愛美



長門市立三隅中学校 2年

おおした はるこ  
大下 遥子



下関市立彦島中学校 2年

やまなか ひなつ  
山中 陽夏



中村女子高等学校 2年

ふじた りほ  
藤田 莉歩

# 「誰かのために」



山口県立大津緑洋高等学校

1年 かねこ 金子 あおい 葵

私にとって血は、怖い印象しかなかった。怪我をすると血が出るし、採血の針なども痛いからだ。けれど、その何十倍もの痛みを苦しむ人達が少しでも元気になるならと、大きな恐怖と少しの期待を胸に、私は以前から献血へ行くことを決めていた。

今年の夏休み直前に、家の近くに献血バスが来ることを知った。年齢も、体重も既定の範囲に入っていて、ついにチャンスが来たのだと少し嬉しくなった。当日までにより健康にならなくてはと、献血や血について調べた。調べていて、私は非常に驚いた。血管や血の成分などの観点から、使うことのできない血もあるのだ。もしかしたら私の血も使用できないのかもしれないと思い、せめてもの行動として健康的な生活や、鉄分を取るなど、私にできることを当日まで続けた。

献血当日は、晴れた暑い日だった。カードを作ったり質問に答えたりと初めてのことに少し緊張し、今から献血をするのだという不安と高揚といった相反する感情が私の中で渦巻き、鼓動が早くなるのを感じた。

献血前最後に、医者による検査があった。私が不安に思っていた血管の太さや、ヘモグロビンの量などは規定内で、献血できることが分かった。

喜んでいたら、医者から質問された。

「血や針は怖くないですか？」

本当は怖いし、針を刺されることも、血を抜かれることも恐怖が大きい。けれど、ここでネガティブな発言で返したら自分に負けてしまう気がして、私は

「大丈夫です。頑張ります。」

と返答した。

バスへ案内される頃には、手が小刻みに震えるほどにまで怖さが増していた。そんな私を見兼ねてくださったスタッフの方や看護師さんが話しかけてくださり、不安を少し取り除いてくださった。針はやはり、少し痛かったが、痛みは一瞬だった。本当に血が抜かれている感覚が無く、おそろおそろ右肘に目をやると、確かにチューブから血が流れているのが分かった。少し目を背けたくなかったけれど、それ以上に、この血が誰かの役に立つのだと思うと、嬉しくなった。

献血は時間がかかると聞き身構えていたが、一時間程度で終わり、右腕に白い包帯が巻かれた。想像していたものよりはるかに手軽で、怖さを感じなかった。

世界には、今もなお病に苦しむ人がある。私の知り合いの中にも、輸血をする人がある。そんな人々のために、私の血が使われているのを想像すると、誰かの笑顔が見れた気がして、誇らしくなった。勇気を出して献血に行き、社会貢献をしたことで一歩成長できた気がした。

私はこれからも、血への怖さが消えなくとも、献血へ行こうと思う。誰かのために少しでも協力できる人になりたい。

# 「誰もが安心して暮らせるために」



柳井学園高等学校  
2年 やまだ れおと  
山田 滯央斗

「献血」とは、病気やケガ、手術などで輸血を必要とする患者さんのために、自分の血液を自発的かつ無償で提供するボランティアのことを言います。近年、少子高齢化が進んでいることから、このままでは血液を必要とする高齢者が増え、血液を安定して供給することができなくなると言われ、若い世代の献血が期待されています。なぜ献血が必要なのかというと、医療技術が進歩した今でも、輸血に使う血液は、人工的には作れないからです。そして、長期保存もできないからです。このことから、人の命を助けるのは、人にしかできないのだと、改めて思えます。

ただ、献血をする人が少なくなっているのは、本当に少子高齢化だけが原因なのでしょうか。僕は、大きな原因の一つではあると思いますが、決してそれだけではないと思います。やはり、献血は、採血をする時の採血針をさす怖さがあるし、採血には時間がかかります。そして、献血者の健康を守るため、輸血を受ける方の安全性を高めるための基準項目がとてまたくさんあるので、ハードルが高く、二の足を踏む人が多いのではないかと思います。事前に基準を満たしていたとしても、当日、会場で問診や血液の成分結果によって、できなくなってしまうこともあります。献血をしようという気持ちがあっても、自分が原因で献血をすることができなかったというのは、やはり傷つきます。ここにも原因があるのではないのでしょうか。

考えてみると、今のストレスの多い世の中で、アレルギーを持っている人もたくさんいるし、若い世代が全て健康というわけではありません。いくら献血をしたいと思っても、何かしらの基準にひっかかってしまうことは考えられます。だとすると、一つの疾患の薬だけを飲んでる人は、その薬の成分を取り除いて、その血液を使うことができるといった研究なども進めていくべきなのではないのでしょうか。また、一度手術をしたことがある人で、その時に輸血をしていても、もう何年もずっと健康に過ごしているという人も、中にはいると思います。そうした、誰よりも輸血の必要性をわかっている人が、協力できないのも残念なことです。こういう面でも、何か手だてがないか、考えていくべきだと思います。

確かに、若い世代の献血が必要なことはわかります。けれども、少子高齢化が続いていくことがわかっている今、そのことだけにこだわるのではいけないと思います。命をつないでいくために、次の手だてを考える必要があると思います。僕は、僕にできることを考え、最大限協力をしていきたいと思っています。自分の周りで、輸血が不足して命を落とすことがないように、みんなが命の大切さと向き合ってくれたらいいと思います。そうすると、誰もが安心して暮らせると思っています。

# 「人生初の献血」



柳井学園高等学校

3年 よねみつ たくや  
米満 卓哉

僕は今年の夏、人生初の献血をする。正直なところ怖いし、不安な部分はある。それでも、献血をしようと決心したのは、三つ理由がある。

一つ目は、学校の授業の時に観た献血のビデオだ。そのビデオは、献血によって命を救われた人の体験を再現したドラマや、本人の話だった。献血が必要なくらい重い病気をもっている人が大勢いることや、同様に献血によって救われた人も大勢いることを、そのビデオで知ることができた。ビデオのなかでも、献血によって救われた人が、感謝の気持ちを書いた手紙を観ることができ、その内容にとっても心を動かされ、献血しようと思ったからだ。

二つ目は、その献血の授業のなかで配られた資料に書いてあった『献血はみんなができる社会貢献』、という言葉が心に刺さったからだ。確かに、条件さえ満たせば誰でもできるし、献血をすれば命を救う手助けができるといった、社会に対して貢献できることが多々ある。そんな献血が、学校生活の一環で行われているのは、チャンスだと思ったからだ。

三つ目は、人間の血液は現在の技術では人工的に作ることができないということ、血液を長期保存ができないということを知ったからだ。輸血に使われる血液は、人間からでしか集められないのが現状である。また、インターネットで調べると、十代から三十代の若い人の献血者数は、近年減少していることがわかった。長期保存ができないということは多くの人が献血をし、継続していく必要があると思ひ、僕も協力しようと思ったからだ。

献血は命をつなぐことができる。そんな献血は十六才から、つまり高校生から行うことができる。命に関わることに高校生から携われることは滅多にないし、良い経験になると思っている。



# 「助かる命」

山陽小野田市立埴生中学校

1年 みうら 三浦 ゆづき 悠槻

ぼくは、献血について今まで考えたことはありませんでした。どこかで献血車か献血のお願いをしているのを見たくらいです。

献血で調べてみると、「献血」は命をつなぐボランティアという言葉が書かれていました。ボランティアで誰かの命を助ける事ができるなんてすごいと思いました。そして、血液は人工的に造る事ができず、長期保存もできないそうです。献血できるのは基準を満たした16才から69才までの人なので、ぼくはまだできないことが分かりました。

母に献血をしたことがあるか聞いてみると、若い時に何度かしたことがあると言っていました。母は、血液がRHのマイナスで、マイナスの人は日本人にそんなに多くはいないそうです。血液にはRHのプラスとマイナスがあって、マイナスの人にはプラスの血液が輸血できないそうです。ぼくは、RHのプラスだと教えてもらいました。家族の中で、マイナスなのは母だけで、何かあった時に母には輸血できないんだと残念に思いました。

献血で集められた血液は、けがをしたときの輸血で使用されるのは全体のごくわずかでほとんどは、がんなどの病気の治療に使われています。そして、輸血に使われるのは、献血血液のおよそ半分で、残りの半分は医薬品を造るために使われているそうです。血液の成分から医薬品ができるなんてびっくりしました。

献血ができるのは、全国各地にある献血ルームや献血バスですが、調べてみると献血バスは毎日どこかに行って献血をお願いしていてすごいなと思いました。ぼくがたまに行くショッピングセンターでよく見かけるなと思っていましたが、警察署や市役所、病院や学校などいろいろな場所でも行われていることが分かりました。長期保存できない血液は、このように毎日集める必要があるんだなと思いました。

それから、白血病の方の体験談を読みました。白血病の治療に輸血が使われて、助かる人がたくさんいました。薬の副作用で苦しむ中で、輸血をしたことによって元気をとり戻したことが書かれていました。輸血の回数が百回以上の人もいました。献血の血液が病気の人の命をこうして助けていることが分かりました。

ぼくは、今まで献血について何も知りませんでした。今はまだ、献血ができる年ではないので、自分がすることはできませんが、16才になったら献血をしたいと思います。いつ自分が、病気や事故にあうか分からないし、血液を必要とする人がたくさんいることが分かったからです。ぼくは、注射があまり好きではないのですが、誰かの命を助けると思えばがんばれると思います。献血をする人が増えて、たくさんの方の命が助かればいいなと思います。

# 「思いやりのネットワーク」



山口県立下松工業高等学校

2年 まつもと そら  
松本 蒼良

私の父は献血を受けた後、自分の血液が日本人に少ない「まれな血液型」であることが判明した。たくさんある血液の中でも、九十九パーセント以上の人を持つ抗原を持たない、出現頻度が一パーセント以下で輸血の際、その血液の確保に支障をきたす恐れのある血液型なのだそうだ。父は自分が「まれな血液」であることに不安を感じると同時に、献血を通して自分が誰かの助けになれば、逆に自分も誰かに助けられることもあるだろうと可能な限り献血するようになったと話してくれた。

私はそれまで献血には恐怖心の方が強く無知で消極的だった。父が「まれな血液」であることを知ったのは日本赤十字社から届いた郵便であったので、インターネットで献血について調べてみることにした。

献血とは健康な人が自らの血液を無償で提供すること。血液はまだ長期保存や人工的に造ることもできないこと。けがや病気の治療で血液は常に必要とされており、誰もがいかなる時にでもどんな血液型でも輸血が必要な時に、安心して受けられることを目的としている。献血によって採取された血液は一日に約三千人、一年で約百二十万人に輸血され、命を救っている。そしてその命を支えるためには、一日に約一万四千人分、一年で約五百二十五万人分の献血が必要と言われている。

しかし日本では献血が大切だと分かっているにもかかわらず自ら献血へ行こうという人は少ない。少子高齢化の影響により、輸血を必要とする高齢者が増加し、若い世代の十代から二十代の献血者数はこの十年で三十七パーセントも減少したそうだ。献血に対する関心が薄れていたり、心理的不安や新型コロナウイルス感染症拡大による学校や職場での献血実施の中止が原因の一つに挙げられる。今まで以上に安定した供給の確保のために日本赤十字社では、はたちの献血キャンペーンや愛の血液助け合い運動などの活動を積極的に行い、特に若い世代の私達の献血への理解や協力を求め、安定的に血液を確保できるように努めている。

初めての献血を誰もが気軽に抵抗なく、安心して行えるように、献血についての情報発信や献血セミナーなどを開催し、普及啓発の取り組みを推進することが私達若年層の献血者数を増やす働きかけになると思う。

家族や親戚など、自分の大切な人が輸血が必要になることはあり得ることだ。そのためにも、ひとりでも多くの人が献血に足を運び、自分の行動でかけがえのない命を救うことができるのだと、この気持ちを次の世代へつなぎ持ち続けていくことが大切だと思う。

私が今から始められることは、まず貧血気味だと診断された体調を改善する鉄分の多い食品を取り入れた、バランスの良い食事を摂取し、いつでも献血できる健康な体をつくることだ。献血は、自分と人とを結び助け合うことができる思いやりのネットワークだと思っている。

# 「献血推進について」



柳井学園高等学校

2年 村田 彩花  
むらた あやか

ある日の昼頃、テレビのニュースに出ている人がこんなことを言っていました。

「近年では少子高齢化が進み、医療に必要な輸血用血液の献血可能な人口の割合が減少し、新たな問題点としてあがっています。」

この話を初めて聞いた時、私は他人事のような気持ちでいました。たしかに、輸血用の血液が少ないことで困る人がいるだろうと思いましたが、私や私の周りの人は、いつも元気なので輸血とは縁遠いものと思っていました。

そんなとき、一本の電話が私のスマホにかかってきました。その内容は、祖父が病気になったという話でした。そして、その治療の一環で輸血パックが必要だということも。このとき、私は驚きのあまり膝から崩れ落ちてしまいました。筋トレが趣味の祖父がそんな状態だったなんて、本当に思いもよらないことだったからです。幸い、祖父に使う輸血パックの量はそれほど多くないとのことなので、病院で治療を受けることができました。

もし、輸血パックがなかったら、祖父の命はあと少しの時間しかなかったかもしれません。そう考えている時、ふとあの時のテレビのニュースの人の言葉が、私の脳内に思い浮かびました。あのときは縁遠いと思っていましたが、今こうして私の祖父が輸血用血液を必要としたように、いつ誰がどんな事態になるのかは、誰にも分かりません。今回のように、たまたま運が良く、輸血が可能な場合もあれば、輸血用血液の量が足りなくて、治療が不可能になってしまう場合も、もしかしたらあるかもしれません。

そんな事態にならないよう、献血にはできるだけ貢献した方が良く、と私は思いました。以前は、400ミリリットル献血は男女ともに十八歳以上から可能でしたが、男性に限り十七歳以上からに変更になったので、ぜひ高校生の私たちも献血に貢献し、少しでも人の役に立ち、若い世代の献血推進者数を増やせたら良いなと思います。

また、少子高齢化以外にも、献血をする人の人数が減っている原因はあると思います。それは、新型コロナウイルスです。特に、国の新型コロナウイルス対策の基本方針が打ち出された二月頃から、献血をする人が格段に減っていることが分かりました。予定していた献血会場の実施が困難な状況となったり、企業の在宅勤務などの感染防止措置が強化されたり、今後もこの動きの広がりが見込まれています。そうなると、献血をする人が減少し血液製剤の在庫量を安定的に維持するのが困難になってしまいます。だからこそ、多くの命がなくなってしまう前に、献血で命を守るという社会貢献を、大勢の方にしてほしいと思います。

献血は多くの命を救う可能性のある、素晴らしい行いなので私自身も、適正年齢になったら進んで行いたいと考えています。



日本赤十字社は、世界 192 の国と地域にある赤十字社の 1 つで、日本赤十字社法という法律に基づき設置された認可法人です。東京に本社を置き、全国 47 都道府県に支部があります。赤十字の施設には、赤十字病院、血液センター、社会福祉施設などがあり、人々のいのちと健康を守るために事業を行っています。災害発災時の救護活動、世界のネットワークを活かした国際活動、皆さんのいのちと健康を守る救急法等の講習会及び防災・減災セミナーの開催など、赤十字活動は多岐にわたっています。また、これらの活動は、皆さまからのご寄付やボランティアの方々によって支えられています。

### 日本赤十字社山口県支部の主な活動

#### 災害救護活動

災害が発生すると、医師・看護師などで編成された救護班（1 個班あたり医師・看護師ら 6 人）を派遣し、被災現場や避難所での診療、こころのケア活動などを行います。

また、救援物資の配布や義援金の受付をし、被災者への支援を行います。



#### 各種講習会



“いざという時”命を守るための救急法や高齢者への介護技術を習得できる健康生活支援講習など、各種講習会の普及に取り組んでいます。

#### 赤十字奉仕団活動



災害に備えた炊き出し訓練や地域の美化活動、社会福祉施設訪問など赤十字事業を支え、地域のニーズに応じた活動を行っています。

#### 国際活動



紛争や自然災害等の緊急時における救護活動に加え、各国赤十字と連携し、地域に根差した取り組みを行っています。

#### 青少年赤十字活動



全国の幼保・小・中・高の学校等の教育現場 14,435 校、約 340 万人を超える子ども達が「気づき・考え・実行する」の態度目標のもとに活動しています。

赤十字活動に関するお問い合わせ

日本赤十字社山口県支部 TEL 083-922-0102

## 身近な仲間の赤十字活動

県内の青少年赤十字加盟校（小学校95校、中学校33校、高等学校38校）の生徒（メンバー）が各地域で様々な青少年赤十字活動を行っています。（昨年度から12校増！）

加盟校募集中！！



リーダーシップ・トレーニング・センター



県内加盟校のメンバーが、共同生活の中で様々なプログラムを体験し、リーダーシップを養っています。

「イトスギ」の植樹



赤十字のシンボルツリーである「イトスギ」を生徒の皆さんと学校に植樹しております。

防災教育



子どもたち自らが災害からいのちを守るよう楽しみながら学べる防災教育を展開しています。  
（写真は、地域の幼稚園児に防災の大切さを伝える萩高校の生徒）

## 山口県青年（学生）赤十字活動

山口県内の大学生・社会人のボランティアと一緒に活動する団体です。現在は山口大学と山口県立大学の学生赤十字奉仕団のメンバーが中心となり活動しています。もしかしたら、皆さんの先輩も活躍しているかも…！？

赤十字PR活動



赤十字が行っている、災害救護・AEDの講習・献血などを多くの方に知ってもらう広報活動や研修を行っています。

街頭募金



国内外の災害や海外の紛争などで苦しんでいる人を救うため、学内や街頭で募金活動を行っています。

託児ボランティア



赤十字の行う行事に運営スタッフとして参加し、参加された保護者の方のために託児ボランティアを行いました。

## 身近な社会貢献活動～中古本等の買取による寄付プログラム「キモチと。」～

この取り組みは、使用しなくなったもの（中古本、CD等）をブックオフに買い取っていただき、その買取額が赤十字に寄付されるプログラムです。

詳しくは、「日本赤十字社山口県支部」ホームページのバナーをクリック⇒



### 日本赤十字社の使命

わたしたちは、苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守ります。

大学・短大・専修学校生のボランティア団体

## 山口県学生献血推進協議会～フクラブ～

山口県内の大学・短大・専修学校のボランティアの学生さんたちが、10代20代の方を中心に、より多くの方に献血をしていただけるよう活動しています。

### 街頭献血

年4回の街頭献血キャンペーンを企画し  
献血の呼びかけを行います。



### 献血セミナー

年2回、県内の学生対象に  
献血の勉強会を  
開催しています！



### 全国の 学生との交流

代表の学生による会議を  
現在はオンラインで定期的に行い、  
献血活動を充実させています！



フォロー&いいね  
お願いします！

Twitter  
YamaGakusui



instagram  
yamagakusui



## 献血ができる場所

### 移動採血車（献血バス）

山口県内各地の事業所やショッピングセンター等を日々巡回しています。



献血バスの配車予定は、山口県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

ブラウザで検索する

QRコードから検索する

献血バス 山口県 🔍



または、山口県赤十字血液センターフリーダイヤル ☎0120-456-122までお問い合わせください。

### やまぐち献血ルームFor you

カフェのような空間で、リラックスしながら献血ができます。



受付時間：〈成分献血〉9:00～11:30／13:00～16:00  
〈全血献血〉9:00～12:00／13:00～17:00  
2023年4月1日から、受付時間が変わりました。  
※定休日：木曜日

所在地：山口県山口市野田172-5

アクセス：〈JR山口線〉上山口駅から徒歩10分  
〈防長バス・JRバス〉「日赤前」バス停から徒歩5分



### 献血に関するお問い合わせ

最寄りの各市町窓口・県健康福祉センター（環境保健所）  
山口県健康福祉部薬務課 ☎083-933-3018  
山口県赤十字血液センター ☎0120-456-122

～あなたの献血で、ひとりの命が救われます～