

献血のお願い

11月19日(月)

10:00~11:00 / 12:15~16:00

六本木ヒルズアリーナ

【主催】公益社団法人 麻布法人会

【協賛】六本木ヒルズ



今回の来場目標は、**60名様以上** 目指しています!!



参加前に必ずご一読ください

○献血の確認事項○

- ① 3日以内に薬を飲まれている方（当日服用していても大丈夫な薬もあります）
 - ② 3日以内に歯科治療された方（歯石除去含む）
 - ③ 直近のお食事を2食以上摂られていない方、睡眠時間が4時間以内の方
 - ④ 海外からご帰国後4週間以内の方
 - ⑤ 1980年以降、欧州・サウジアラビアに一定期間滞在された方
 - ⑥ 1980年～1996年まで31日以上英国にご滞在歴のある方
 - ⑦ 臓器移植・輸血歴のある方、ヒト由来プラセンタ注射薬の使用経験がある方
- 上記該当項目がある方も、医師と相談の上ご参加いただける場合がございますので、受付までお尋ねくださいませ。

★当日服用でも献血OKのお薬★

- 尿酸値を下げる薬
- 血圧を下げる薬
- 高脂血症薬
- 花粉症の薬



薬を飲んでいるからって諦めたらだめツチ!!

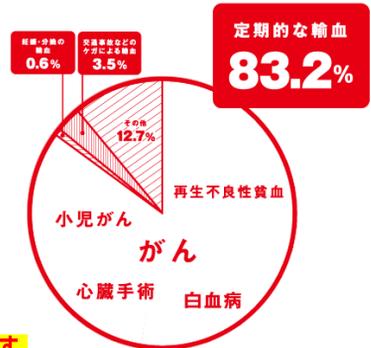
皆様に知ってほしいこと

皆様からいただいた血液の8割以上が ガンなどの病気治療のために定期的に使用されています

現在、日本人の**2人に1人はガンにかかる**と言われています。いつか、ご自身や身近な方がガンの治療で輸血を必要とする時が来るかもしれません。『献血』も『輸血』も、決して他人事ではないのです。

一方で、血液は、人工的に造ることができません。また、長期間の保存もできません。お一人ができる献血回数には限りがあるため、日々多くの方のご協力が必要なのです。

定期的にまとまった人数でご協力いただける『企業献血』は、患者さんの大きな支えとなっています。



ご参加に際してのお願い

○400mL献血にご協力を○

日本赤十字社では、輸血を受ける患者さんの副作用リスクの低い400mL献血をお願いしています。
男性17歳・女性18歳以上の方で体重50kg以上の基準に合う方は400mL献血のご協力をお願いいたします。
※現在、病院からの輸血用血液の注文の95%は400mL献血由来の血液製剤となっています。



患者さんに800mLの輸血をする場合、200mL献血×4人分より、400mL献血×2人分の方が、患者さんの副作用リスクが下がる、ということが理由です。

医療に必要な血液は、献血者の皆様から『贈りもの』として患者さんに届けられます

これまでに受けた輸血は100?回以上。
感謝の気持ちは人一倍強い。

関谷 泰斗さん (悪性リンパ腫)



ごくごく普通の子もだったと思うんですが、小学4年生の時、皮膚に腫瘍が出来て小児がん悪性リンパ腫と診断されました。抗がん剤を使った薬物療法や放射線治療を受けて、一度は退院できたんですが、再発してしまって……。その後、兄から造血幹細胞移植も受けました。様々な治療を行う上で、これまでに受けた輸血は100回以上になります。当然ですが、献血して下さった方々にはとても感謝しています。本当に『ありがとうございます』という思いが、人一倍強いかもしれませんね。大学時代には感謝の気持ちを込めて、学生献血推進協議会で献血の呼びかけもしていました。今は、歯科技工士を目指して専門学校に通っています。これからも日々頑張って暮らしていきたいです。

You Tubeで公開中！
『いのちの授業 献血』で検索！



皆様の献血で、助かる命があります

献血はやってみたいけど...

貧血が心配な方へ



400mL献血をお願いするには、事前検査で血色素量（ヘモグロビン）が
【男性】13.0g/dL 【女性】12.5g/dL 必要です
※日本人の標準範囲は、およそ【男性】12.7~17.0g/dL 【女性】11.0~14.8g/dLです

「事前検査をクリアできなかった=貧血」ではありません!!
※低ヘモグロビンは、食生活で改善できます※

ヘム鉄が多い食品	非ヘム鉄が多い食品
カツオ、ブリ、マグロ、サンマ、イワシ、ドジョウ、シジミ、ハマグリ、カキ、アサリ、肉類、レバー、卵など	パセリ、しそ、ごぼう、ほうれん草、春菊、チンゲン菜、ブロッコリー、豆類、納豆、きなこ、アーモンド、ごま、のり、こんぶ、ひじき、わかめなど

- 鉄製のフライパンや鍋で調理すると、わずかですが鉄分の吸収がUPします
- サプリメントの活用も効果があります



朝食はしっかりと! 十分な睡眠時間を! 鉄分の多い食品の摂取を心がける!
『昔は出来なかったけど、何度か挑戦するうちに献血できるようになった』という方もいらっしゃいます。
ぜひチャレンジしてみてください♪