

[特別企画2]

パンフレットを活用した献血者の健康管理について

佐々木綾，田口千晴，西塚春樹，菊池拓也，伊藤寛泰，菊池 望，中島みどり，鈴木洋一，中居賢司
岩手県赤十字血液センター

【はじめに】

血液事業は、献血者の善意と健康があつてこそ成り立つ事業である。今後も継続して献血に協力しようと思っていただけれど、また、献血不適となった方が次回は献血できる取り組みが必要である。岩手センターでは、献血者の健康管理に役立つ情報を提供するため、パンフレットを作成し、活用したので報告する。

【取り組み内容】

作成した6つのパンフレットを紹介する。

1. 血色素低値で献血不適となった方に向けた「貧

血を防ぐ健康生活のススメ」(図1A)

貧血を防ぐために必要な栄養素と食べ物を紹介し、県産食材を使用した貧血改善レシピを掲載している。血色素低値により献血不適となった方や低ヘモグロビン症の方に渡している。採血担当者からは、「貧血について、とくに女性の関心が高い。パンフレットを参考に食生活等を見直し、2カ月程度過ごしてから、再び献血に来ることをおすすめしている。」という声があった。

2. 高血圧で献血不適となった方に向けたパンフレット(図1B)

高血圧の分類や基準に関する資料、献血の検診



A : 血色素低値で献血不適となった方に向けた「貧血を防ぐ健康生活のススメ」

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/special/files/hinketsu.pdf>

B : 高血圧で献血不適となった方に向けたパンフレット

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/special/files/koketsueatsu.pdf>

図 1

時の血圧に関する分析などを掲載している。高血圧により献血不適となった方に渡している。検診医からは、「高血圧による心臓病や脳血管疾患のリスクについて検診医から説明し、要望あれば病院受診の紹介状をお渡しする。パンフレットを使用して説明すると、献血不適となった方も納得している。」という声があった。

3. 肥満の方に向けた「あなたはメタボ・肥満大丈夫？」(図2A)

肥満の指標となるBMIの計算方法や疾患との関係を紹介し、肥満予防のため献血後の検査結果通知の活用をすすめている。肥満は、さまざまな成人病疾患の要因になる。検診医が、パンフレットを活用しながら健康管理の重要性について説明している。

4. 脂質異常と糖尿病が疑われる方に向けたパンフレット(図2B)

脂質異常症や糖尿病の病態、献血でわかる糖尿病の代表的な検査値であるグリコアルブミンなどについて解説している。脂質異常症やグリコアル

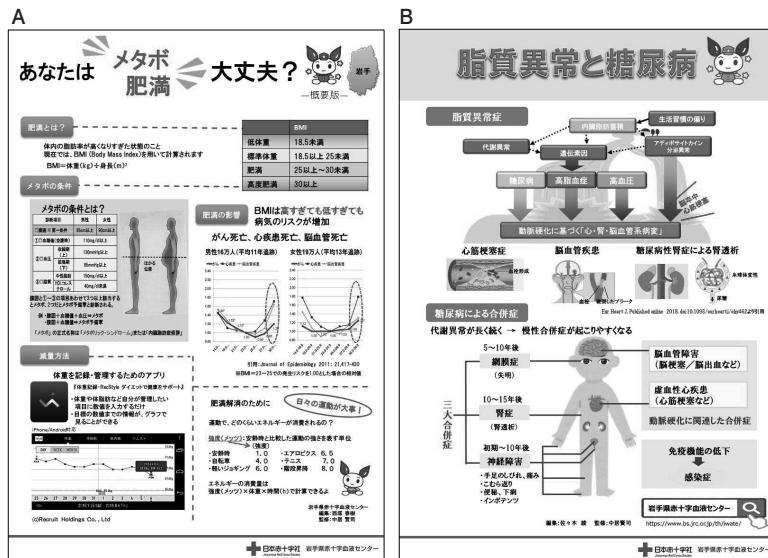
ブミン値が20%以上の方に渡し、心筋梗塞症や脳血管疾患、糖尿病性腎症による腎透析等のリスクが高くなることを説明している。病院受診をすすめる場合もある。

5. 薬の服用と献血ができるまでの期間に関するパンフレット(図3A)

SOPで定められた薬剤のグレードごとに、使用頻度が高い薬について具体的な薬剤名を記載している。献血協力事業所担当者に渡す他、当センターホームページ上に専用バナーを設置して(図3B)献血者も閲覧できるようにしている。涉外担当者からは、「服薬のため献血はできないと思っている方でも、お話を聞くと、献血可能な場合がよくある。」という声があった。

6. 「献血de健康管理」(図4)

検査結果通知に記載されている各項目の意味について説明している。献血協力事業所担当者や献血者へ渡す他、当センターホームページ上に専用バナーを設置して献血者も閲覧できるようにしている。パンフレットを活用して、毎週火曜日献血



A : 肥満の方に向けた「あなたはメタボ・肥満大丈夫？」

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/special/files/himan.pdf>

B : 脂質異常と糖尿病が疑われる方に向けたパンフレット

https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/special/files/shishitsu_2.pdf

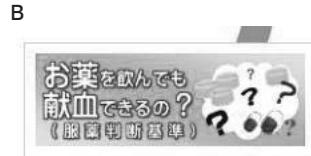
図2

A：薬の服用と献血ができるまでの期間に関するパンフレット

https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/_%28_%29.pdf

B：ホームページ上の専用バー

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/>



3

献血 de 健康管理

献血にご協力いただいた方々に

感謝の意として、
検査成績をお知らせしています。
どんなことがわかるかご紹介します。

The diagram consists of several dark grey balloons tied to a central black rectangular base. The balloons represent different health conditions:

- 上部左侧 (Top Left):** 損傷病 (損傷病)
- 上部中央 (Top Center):** 脂質の病気 (脂質の病気)
- 上部右侧 (Top Right):** 肝臓の働き (肝臓の働き)
- 下部左侧 (Bottom Left):** 血液型 (血液型)
- 下部中央 (Bottom Center):** 貧血の種類 (貧血の種類)
- 下部右侧 (Bottom Right):** 高血圧 (高血圧)
- 中心 (Center):** えり過ぎ飲みすぎ (えり過ぎ飲みすぎ)

献血 de わかる 検査成績

生化学検査

検査項目	基準値	説明
ALT(GPT)	8~49 IU/L	ウイルス性肝炎やアルコール(嗜好)などで上昇します。
γ-GTP	9~60 IU/L	アルコール性肝障害などで上昇します。
総蛋白(TP)	6.6~8.2 g/dL	低栄養などで下落します。
アルブミン(ALB)	4.0~5.1 g/dL	低栄養や肝炎の病気などで低下します。
コレステロール(CHO)	140~250mg/dL	高コレステロールで心疾患やすべてされています。
グリコルフィブリノーゲン(GAG)	16.5~36.6 mg/dL	過去1~2週間の血糖値を反映する糖尿病の指標。

血球計数検査

検査項目	基準値	説明
赤血球(ERY)(RBC)	男: 418~540 × 10 ⁶ /μL 女: 384~504 × 10 ⁶ /μL	貧血や直腸疾患で減少します。 子宮内膜症などの早期発見につながります。
ヘモグロビン濃度(Hb)	男: 12.7~17.0 g/dL 女: 11.0~14.8 g/dL	貧血の有無を見る目安になります。
ヘマトクリット値(Hct)	男: 38.0~46.0 % 女: 34.0~44.0 %	貧血の種類を考えるうらで役立ちます。
白血球数(WBC)	7.0~8.9 × 10 ³ /μL	細胞やウイルス感染症で増加します。
血小板数(PLT)	17.0~36.5 × 10 ³ /μL	血栓や感染症や薬剤などで減少します。
赤血球容積(MCV)	81.8~96.0 fL	貧血の原因を調べる目安です。
MCH	26.8~33.5 pg	MCH基準値の直前: 赤血球容積
MCHC	31.7~35.2 %	MCHC基準値の直前: フルルート多式鉄比: 外因性貧血

*基準値は献血者されたときの検査結果から算出したものです。

*詳しいことは 稼働献血手帳や献血センターへお問い合わせください。

お問い合わせ 稼働献血 手帳販売場 手帳販売場 手帳販売場

日本赤十字社
岩手県赤十字血液センター

日本赤十字社
岩手県赤十字血液センター

〒012-0331 世界保健機関本部1-16 TEL 019-437-7231

「献血 de 健康管理

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/special/files/kenketsudekenkokanri.pdf>

4

ルームで、所長による献血時の検査データに基づいた健康管理の説明を行っている。涉外担当者からは、「献血は、健康管理に関心を高める良い機会になる。献血協力事業所担当者に、このチラシを活用して積極的に献血の啓発・周知をお願いしている。」という声があった。

これらのパンフレットは、献血者や献血協力事業所担当者へ配付し、ホームページに掲載している他、印刷しファイルに収めたものをすべての献血バスとルームに設置し、待ち時間に自由に閲覧できるようにしている。

【まとめ】

岩手センターの取り組みの成果を3つあげる。

1. 血色素による不適者数が減少し、バス1稼働

数の増加にもつながった(全不適者数にしめる血色素による不適者数の割合：平成28年度54.4%→平成29年度33.4%，バス1稼働数：平成28年度36人→平成29年度43人)。

2. 献血者の貧血、高血圧症、肥満、脂質異常、糖尿病など疾患予防の意識向上に寄与した。
3. 涉外活動の際、献血協力事業所担当者と話すきっかけにもなり、献血のお願いがしやすくなった。

【取り組みの有用性】

献血者に役立つ新しい医療情報を提供することで、献血を介して疾患予防のための健康に関する意識改革を行い、県内全土で献血推進とともに献血者の健康管理に寄与することができる。