（令和８年４月１日時点）

献血でもらえる「検査結果」のヒミツ～全項目を若者向け関連度別で徹底解剖！～

本誌で紹介した「ヘモグロビン」以外にも、献血の血液検査ではあなたの体を守る重要なデータがたくさんわかります。 今回は、残りの全項目を「若者の生活への関連度」で 3 つのグループに分けて一挙に解説します！ 「ラブラッド」の検査結果画面と見比べながらチェックしてみてくださいね。

👑 1：若者ライフスタイル直結！【生活習慣・栄養バロメーター】

ファストフード、エナジードリンク、無理なダイエット、筋トレやお酒……。学生生活の日常がダイレクトに反映される、超重要項目です！

🍔 脂質・血糖値チーム【コレステロール（CHOL）・グリコアルブミン（GA）】

- **コレステロール（CHOL）**：血液中の脂質（あぶら）の量。脂肪の多い食事（スナック菓子やジャンクフード）を続けていると上昇し、将来の動脈硬化のリスクに！
- **グリコアルブミン（GA）**：過去 2 週間の「血糖値」の通信簿。糖尿病の検査の一つです。「自分は若いから大丈夫」と油断しがちですが、ジュースやエナドリの飲み過ぎが続くと数値が上昇します（標準範囲内でも 15.6%以上の場合は要注意！）。

💪 肝機能チーム【ALT（GPT）・γ-GTP】

- **ALT（GPT）**：肝臓に最も多く含まれる酵素。お酒を飲まなくても、肥満（脂肪肝）や、**激しい運動（部活や筋トレ）の直後**に一時的に上昇することがあります。
- **γ-GTP**：アルコール性肝障害などで上昇する酵素。飲み会続きで数値が高くなっても、1 カ月くらい禁酒するとある程度正常化します。自分の「適量」を知る目安に！

🥗 栄養・ダイエットチーム【総蛋白（TP）・アルブミン（ALB）・A/G 比】

- **総蛋白（TP）＆アルブミン（ALB）**：血液中のタンパク質の量。生命維持の基礎であり、病気や極端な食事制限（無理なダイエット）で栄養状態が悪くなると減少します。
- **A/G 比**：アルブミンと、もう一つのタンパク質（グロブリン）の比率。健康な人は一定の範囲ですが、体調を崩すとこの比率が低下します。

🏃 2：スタミナと貧血のサイン！【赤血球の仲間たち】

本誌で紹介した「ヘモグロビン（Hb）」と一緒に働く、血液のメインキャストたちです。息切れや立ちくらみが気になる人は要チェック！

🩸 赤血球チーム【赤血球数（RBC）・ヘマトクリット量（Ht）・MCV・MCH・MCHC】

- **赤血球数（RBC）**：酸素を肺から全身へ運ぶ「運び屋」の数です。
- **ヘマトクリット量（Ht）**：血液全体の中に、赤血球がどれくらいの割合（%）でギュッと詰まっているかを示します。
- **MCV・MCH・MCHC（赤血球の質を測る３兄弟）**：
  - **MCV**：赤血球「1 個の大きさ（容積）」
  - **MCH**：赤血球 1 個に入っている「ヘモグロビンの量」
  - **MCHC**：赤血球の容積に対する「ヘモグロビンの濃度」

    👉 これらは「赤血球数」「ヘマトクリット量」「ヘモグロビン量」の *3* つのデータから計算されます。ただ数が多いだけでなく、赤血球の「サイズ」や「中身の濃さ」が正常かどうかが、スタミナ維持の鍵になります！

（令和８年４月１日時点）

🛡️ ３：体を守る防衛隊＆修復部隊【免疫と止血】

風邪のひきやすさや、ケガの治りやすさに関わる細胞たちです。

💊 白血球＆血小板チーム【白血球数（WBC）・血小板数（PLT）】

- **白血球数（WBC）**：体内に侵入した細菌などを食べて（貧食して）退治する「防衛隊」。細菌感染症にかかると数は増加し、逆にウイルス感染症の場合は減少することもあります。
- **血小板数（PLT）**：出血を止めるための「かさぶた職人」。この値が極端に減ると、血が止まりにくくなります。

📱 検査結果はアプリで！献血 Web 会員サービス「ラブラッド」

献血の検査結果は、「ラブラッド」アプリを使えば献血後数日でスマホからすぐに確認できます！過去のデータ（平成 17 年 4 月以降）もグラフで振り返れるので、日々の健康管理にぴったりです。（※会員登録すると検査結果通知はがきの発送は停止され、Web 上での確認に切り替わります）

✨ ラブラッド会員になるとこんなにお得＆便利！

- ポイントが貯まる！　献血に協力してポイントを貯めると、オリジナル記念品と交換できます。
- スマホでサクッと予約！　全国の献血会場が Web やアプリで予約可能に。一時期に人が集中するのを避け、スムーズに献血できます。
- アプリ版献血カード＆事前 Web 問診！　スマホ一つで受付がさらにスピーディーに。
- 「献血のお願い」が届く！　有効期間がたった 6 日間の「血小板製剤」が必要な時や、冬場など血液が不足しがちな時に、アプリのプッシュ通知や LINE でお知らせが届きます。

🐣 まだ献血できない…そんなあなたは「プレ会員」に！

「献血してみたいけど、まだ年齢が足りない」「献血は未経験」という方でも、アプリから「プレ会員」として登録できます！

- 献血可能年齢までのカウントダウン機能！
- 献血に関するクイズや限定コンテンツが楽しめる！
- 献血可能年齢になったら、記念すべき「初回献血」の予約が可能に！
- イベントやボランティア情報の検索・応募も！

ぜひアプリをダウンロードして、献血の輪に加わってみませんか？