

学生献血推進サークルの紹介

「鳥取大学」「鳥取大学医学部」「公立鳥取環境大学」にはそれぞれ献血推進サークルがあり、各々Xとインスタをやっています！更新は気まぐれですが、活動の様子やイベント情報、たまにクイズなんかを発信中です。『献血推進サークルって実際どうなの？』と思ったら、まずは気軽にフォローして覗いてみてくださいね！

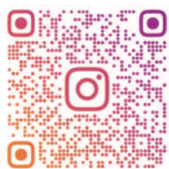


鳥取県主催の献血イベントにボランティアとして参加しました！！
動画にも出演中！！ → → →

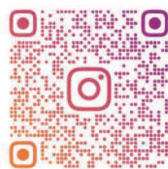
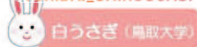


編集後記
あとり第4号を読んでもいただきありがとうございます！
この「あとり」を通じて、献血の大切さを感じてもらったり、献血してみようかなと思ってもらえたら活動している私たちは嬉しいです。献血ができなくても興味を持つこと、それを発信することで献血をする人が増え、輸血を必要とする人々に届くと思います。ぜひ献血の輪をみんなで繋げていきましょう！

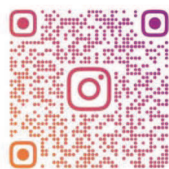
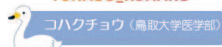
各サークルの活動はこちらから



TORIDAI_SHIROUSAGI



YONAGO_KOHAKU



TUESOSHIDORI



鳥取県若年層向け献血啓発広報誌



あとり

A T O R I



表紙：山下結理奈

あとろ

私たちの献血が、誰かの未来に繋がる



News Letter

第4号

今回のあとろは、献血の気になるアレコレを徹底解剖！
献血の『中身』をお見せします！

献血でもらえる「検査結果」はどうみたらいい？

献血にご協力いただいた方で希望される方には15項目からなる血液検査の結果をお届けします。ただ、書いている内容はパッと見ただけではよくわかりません。今回は15項目の内の1つである「ヘモグロビン」の検査結果の見方を説明します！

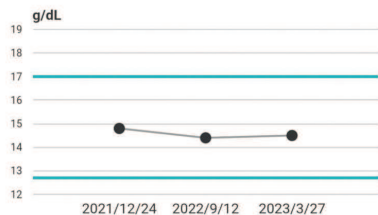
血液検査結果の例【ヘモグロビン(Hb)】

ヘモグロビン量 Hb

14.8 14.4 14.5

血液の赤い色は赤血球に含まれるヘモグロビン（色素）によるもので、赤血球の働きの中となっていてます。

基準値(男性): 12.7~17.0 g/dL



● 検査結果 (基準値内) ● 検査結果 (基準値外)

閉じる

★ヘモグロビンは全身を巡る「酸素の運び屋」

- 役割：肺で酸素を積み込み、脳や筋肉へ届ける！
- 数が足りない場合：体が「省エネモード」に。「すぐ疲れる」「階段で息切れ」「集中力が続かない」...それは酸素が届いていないサインかも？

★血液データは「過去からの通信簿」

赤血球は毎日少しずつ入れ替わっています。「今の数値」は、今日の結果ではなく、「ここ数週間〜数ヶ月の生活習慣」の平均値。昨日あわてて鉄分をとっても、すぐには反映されません。「長期的なトレンド(変化)」を見るのが攻略のコツ！

★数値をよくするには

- ① 睡眠：「寝不足」は血液の敵。まずは7時間確保！
- ② 食事：鉄分（肉・魚）＋ビタミンC（野菜）のコンボが最強。
- ③ 禁止：無理なダイエットは絶対NG。

←実際のラブラッドアプリの画面。検査結果を確認できます！

私って献血できる？ 献血の種類と条件

献血には大きく分けて全血献血と成分献血の2種類があります。

	全血献血 (400mL)	成分献血
採血方法	血液中のすべての成分を採血	血液の中の特定の成分(血小板・血漿)だけを採って、残りは体に戻す
年齢	男性：17歳～69歳 女性：18歳～69歳	男女ともに18歳以上
体重	男女ともに50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上
所要時間	30分～40分	60分～90分
その他	・献血バスでは400mLのみ ・献血初めてならまずこっちから！	献血ルームでのみ可能

※血圧や体温、渡航歴などによっては献血ができない可能性があるよ！

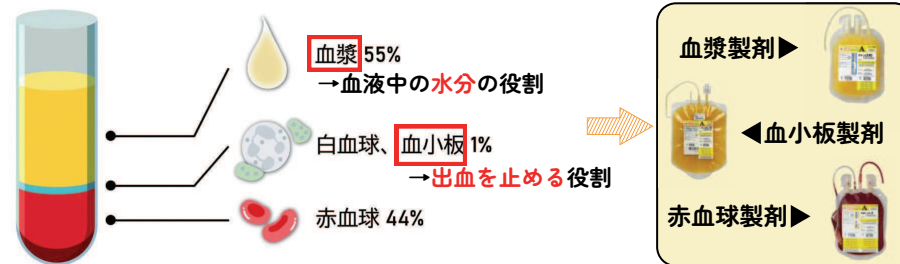
詳しくはこちら



血液の成分

血液の成分は下図のように大きく分けられます。

★全血献血や成分献血でとられた血液は下図の血液製剤という薬になります！



献血アプリ「ラブラッド」をしよう！



献血がもっと便利になる公式アプリ「ラブラッド」!!
ここが便利！3つのポイント

- ✓ 簡単予約で待ち時間短縮！
- ✓ 血液検査の結果がスマホですぐに見れる！
- ✓ ポイントを貯めて記念品と交換できる！



ヘモグロビンだけじゃない！
肝機能・コレステロールなど
「残り14項目」の見方はこちら →

