

40分でできる人命救助、“献血”



沖縄県では1日「180名～200名分」の輸血用血液が必要だという事実をご存知でしょうか。沖縄は離島県で、他府県からも離れているため常に新鮮な血液を一定量確保しなければなりません。現在慢性的に輸血用血液が不足しています。必要量確保のため、日本赤十字社(血液センター)が毎日くもじ献血ルームをはじめ県内各地で献血へのご協力を市民・県民のみなさんへお願いしています。



沖縄県の献血の現状

○増加し続ける輸血用血液

沖縄県では病院へ供給される輸血用血液の量が年々増加傾向にあります。主な要因としては高齢化社会にあると言われ、輸血を受ける患者の80%以上は50代以上です。このまま、少子高齢化が進めば、さらに輸血用血液の需要の増加が懸念されます。また、必要とする血液量を確保できていない状況が10年以上も続いています。



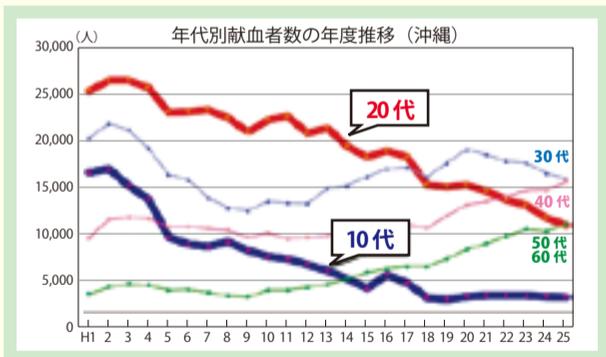
○全国ワーストの血液借入れ県

では、輸血用血液の不足分はどうしているかというと、他県の方が献血した血液をお借りすることで賄っています。お借りした血液はもちろん返さなければいけません。沖縄県は血液をお返しすることができず、逆に、さらに昨年・一昨年も約3,000名分の血液を他県からお借りしています。



減少する若者の献血者

特に、近年全国的に10～20代の献血者数の減少が非常に顕著で、その数は、この10年間で約35%も減少しています。沖縄県でも若者の献血者数が20年間で27,000人以上減少しています。このままの減少が続けば、2027年には約100万人の輸血用血液が全国的に不足すると言われていいます。若い方々の献血へのご協力を、ぜひ、お願いします！



献血Q&A

Q なぜ輸血用血液が足りないの？

献血していただいた血液には有効期間があります。赤血球で21日間、血小板では4日間しか有効期間がありません。また、献血は短期間で何度も行うことはできず、400mL全血献血の場合、男性で12週間、女性で16週間の間をあける必要があるため、必要な血液を確保するには、継続的により多くの方々に献血に協力していただくことが大切なのです。

Q どこで献血ができるの？

献血は、那覇市久茂地にある「くもじ献血ルーム」で行えるほか、県内各地の事業所や官公庁、デパートなどを回っている「献血バス」で行うことができます。

■くもじ献血ルーム

受付時間：平日9:30～17:30、
土日祝 9:00～17:00
(成分献血の受付は16時まで)
定休日：1月1日、5月5日

お問い合わせ ☎ 864-0368



■献血バス

「運行状況スケジュール」はホームページにてご確認ください。
<http://www.bc9.org/place/okinawa/index>

Thank you letter

輸血を受けた患者さんとそのご家族の方から感謝のメッセージをいただきましたので、その一部をご紹介します。

Aさん (39歳) みなさまの善意により命を続けられ、5歳になる娘の成長を見続けることができます。とても感謝しています。

Tさん (47歳) 私は入院療養中ですが、みなさんの献血のおかげで輸血も心配なく安心して治療に専念することができています。これからも命のおすそ分けよろしくお願いします。入院しているとすべてのことに感謝の念が堪えません。

エイズ検査目的の献血は、固くお断りしています。

エイズ(HIV)や感染症の検査は、那覇市保健所にて

無料・匿名で行っておりますので、ご確認ください。

お問い合わせ：健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「ゴーヤーツナマヨのせ 島豆腐オーブン焼」

1品の調理時間：30分
(1人分 カロリー：272 kcal、塩分：1.0g)

材料・分量(4人分)

- ・島豆腐……………半丁
- ・ゴーヤ……………1本(150g)
- ・ツナ缶……………1缶(80g)
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・醤油……………少々
- ・かつおだし(顆粒)……………少々

ワンポイント

ゴーヤはさっと湯通しすることで、焼きあがり固くなりません。



作り方

- ① 島豆腐を1cmくらいの厚さで平らに切る。
- ② オーブン皿に切った島豆腐を並べる。
- ③ ツナ、マヨネーズを混ぜ、しょうゆ、かつおだしをお好みで加える。
- ④ 豆腐の上にツナマヨのをせる。
- ⑤ ゴーヤはうす切りにし、さっと湯通ししておく。
- ⑥ ツナマヨの上にゴーヤをのせ、オーブン250度で15～18分焼く。



島豆腐は一般の木綿豆腐と比べて、タンパク質や脂質、ミネラル等が多く含まれており、特にマグネシウムが木綿豆腐の約2倍も含まれています。マグネシウムには、筋肉の動きを調整したり、骨の形成を助ける働きがあり、骨そしょう症や心筋梗塞などの心臓病の予防に必要な栄養素です。しかし、島豆腐は脂質や塩分も多く含まれているので、食べ過ぎには気をつけましょう!!

健康づくり協力店 『花(もみじ)弁当』

那覇市田原241-10 コーポ日南101 電話：859-0915
営業時間：9:00～無くなり次第 定休日：土・日・祝日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965