



# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

4月に入り、気温がちょうどいい季節になりましたね。急な気温の変化や環境の変化で、体調を崩す季節でもあります。

体を守る免疫にちなんで、今月のテーマは「血液」です。一見、血液と免疫は関係ないと感じるかもしれませんが、血液は私たちの体にとって、非常に重要な役割をしてくれています。今回は、血液の働きなどについて詳しく紹介します。

## 血液とは「生命の維持に不可欠」

血液は、心臓・血管系の中を循環する液体です。私たちの生命を維持に極めて重要です。

通常の成人において、体重60キロの場合では、血液量は4〜5リットルとなります（体重の約8%）。また、全血液量の1/3を失うと生命に危険が及びま

### 血液の働き

#### ① 酸素を全身に運ぶ

酸素運搬の主役は「**赤血球**」です。

肺で酸素を受け取り、それを**全身の組織**に運び渡します。また、組織が排出した二酸化炭素を肺へと運ぶ役割もこなっているのです。

#### ② 免疫機能の働き

体内防御の主役は「**白血球**」です。血管内や組織内で体内に侵入してきた**病原体や異物**から体を守ります。

#### ③ 血を止める働き

止血の主役は「**血小板**」です。傷ついた皮膚を、血小板同士で凝集し、血管を塞ぎ止血を行います。

#### ④ 体温調節

#### ⑤ 栄養素やホルモン、代謝産物、老廃物の運搬

#### ⑥ 酸塩基平衡の維持

#### ⑦ 体液量の維持



血小板



白血球



赤血球

## からだを守る「血液」たち



### 血液はどこで作られているのか？

血液を作る場所は成長とともに変化します。

- 出生前は主に**肝臓・脾臓**で作られ、出生後は主に**骨髄**で行われます。
- 成人になると、**頭蓋骨・胸骨・肋骨・椎骨・骨盤・大腿骨**などの**体幹部の骨髄**に局限します。

### 主な血液検査で分かること

#### ◆ 赤血球数（RBC）

赤血球が高い値を示す場合

多血症や睡眠時無呼吸症候群、ストレス、脱水、喫煙など

赤血球が低い値を示す場合

体内での出血や生理などに伴う貧血

#### ◆ 白血球数（WBC）

白血球が高い値を示す場合

感染症や炎症性の疾患、がん、心筋梗塞、ストレス、事故による外傷

白血球が低い値を示す場合

ウイルス感染症の初期、再生不良性貧血、急性白血病、膠原病など

骨には沢山の**血管**や**細胞**があり、一番深い場所である「**骨髄**」と言われる場所で血液の成分を作っています！



# 献血について



## ◆献血はどうして必要なのか

献血は、事故などの出血で使用されるイメージがあると思いますが、実は、治療（悪性新生物など）の過程で使用されることが一番多いのです。血液は、**人工的に作ることも、長期保存することもできません。**  
**新鮮な血液を届ける**ためには、献血による血液の供給が重要になります。

## ◆若い世代の献血が減少

**10～30代**の献血者数は、**年々減少**しています。少子高齢化が進み、より一層血液を必要とする人に、供給できない可能性があります。世代問わず、みんなで献血に行きましょう。

## Q&A

### 採血にかかる時間は？

全血献血（200mL・400mL）は、15分程度です。成分献血は、40分～90分程度です（採血する量により異なります）。

### 献血をして病気になったり、うつることはないの？

心配ありません。献血用の針や献血バックは、個人のもので、使い回すことはありません。

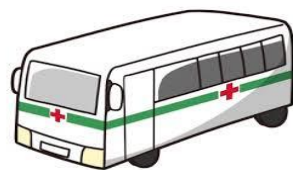
### 献血をすると、自分の体のことが分かるって本当？

希望する方には健診結果が届きます。それを機に、自身の健康を見直すきっかけにもなります。

※なお、HIVの検査結果は通知されません。  
※エイズ検査は保健所等で無料・匿名で受けられます。

採血基準の主なもの

		200ml献血	400ml献血	成分献血
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女	40kg以上		40kg以上



\* 参考文献：厚生労働省

## さつま芋と牛肉の炒めもの

### <材料> 2人分

- ・さつま芋 120g
- ・牛うす切肉 80g
- ・いんげん 50g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・油 大さじ1

### <調味料>

- ・豆板醤 小さじ1と1/2
- ・A{ 酒・しょうゆ 各大さじ1、さとう 大さじ1/2 }
- ・ごま油 小1/2

### <作り方>

- 1.さつま芋はよく洗い、皮つきのまま4cmの長さに切り、7～8mm角の棒状に切る。すぐに水にさらしてアクを抜く。（水は2～3回替える。）
- 2.牛肉はひと口大に切り、しょうゆをまぶす。いんげんは筋をとり長さを3等分に切る。
- 3.フライパンに油を熱し、水気をふきとったさつま芋を入れ、2～3分炒める。
- 4.いんげんを加えさらに1～2分炒め、牛肉を加えて色が変わるまで炒める。豆板醤を加えてひと炒めし、{A}を加えて全体にからめる。仕上げにごま油をかける。



健康サポート

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



鼻出血 （医師）

保健師  
田中実緒





# 新年度自己紹介編

## 今年度もよろしくお願いいたします

## みなさんの健康や元気をサポートします



アクトグレースサポート株式会社は、保健師を中心とした産業医療職のスタッフで構成し、はたらくひとが、快適に安心して働き、生活していけるように様々な形で応援します。皆様とは主に、個別の面談などの場面でお会いすると思います。健康診断の結果や身体のこと、家族の健康、ストレス対策などひろく身体に関することを気軽に相談してください。

### スタッフ紹介

今年度はこの体制でサポートします



田中千恵美

アクトグレースサポート株式会社代表の保健師の**田中千恵美**と申します。  
社名のグレースは幸せや恩恵という意味があります。働く社員の方々およびご家族、そして弊社社員の幸せをアクティブにサポートしたいという思いで皆さんの元気と幸せを産業医療職という側面で全力で応援します。趣味はパン作り、ピアノの演奏です。よろしくお願いいたします。



田中実緒

助産師として、臨床を経験しました。また、4月から弊社の保健師として皆様の近くで寄り添えるようなサポートをさせていただけたらと思っております。面談等を通して皆様とお会いできることを楽しみにしておりますので、宜しくお願い致します。  
最近の楽しみは、音楽を聴きながらドライブすることです。



坂井富士代

ゆりかごから墓場までをコンセプトに助産師として赤ちゃんの誕生の場面から、介護施設で老年期の方々へのケアを行ってきました。産業保健師としても、事業所に勤務している方々の健康管理、健康教育を行ってきました働く皆様が、元気に活躍されることを願って、この仕事を続けております。

趣味は、ドライブですが、最近、音色が好きで始めたプサルタリーという楽器を弾いて心が和められています。



丸野久美子

大分県日田市出身。中学生・小学生の娘2人の母でもあり日々育児に奮闘中です。  
健康診断の後の面談や相談等でお会いする機会があると思います。どうぞよろしくお願いいたします。



井上治枝

病院で新生児や健診の部門で勤務後産業保健師となりました。生活習慣病対策の保健指導に関わり、多くの学びを頂いてきました。皆様の健康づくりの応援等ができるよう励んでまいります。  
嘉麻市出身。趣味はつまみ細工・家庭菜園です。



植山美奈子

助産師で病院勤務後、役場等で赤ちゃんから大人まで、健康支援のお仕事をしています。一人一人の方と向き合い一緒に体や心の学習をするのが好きです。平日、子供の登校がてらウォーキングをしています。好きな言葉は西郷隆盛の「敬天愛人」、ミュージカルやライブ、図書館通いが趣味です。



### 新年度から、新しい保健師が2名入ります



吉岡 いずみさん



中村 彩さん