

健保だより 10

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

献血ってなに？

1. 献血って何ですか？

献血とは、病気やケガで輸血を必要としている人のために、自発的に無償で血液を提供することです。日本での献血の受入れは、国（厚生労働省）から唯一、採血事業者として許可を受けている日本赤十字社（日赤）が行っています

2. 血液が足りない？

日本では連日約3000人が輸血を必要としています。血液には有効期限があるので毎日新鮮な血液を最低限確保しなければなりません。血液の有効期限は採決後21日、血小板製剤は4日ですが、血液にウイルスなどが存在していないかを確認する検査のために最低でも1日は取られてしまいます。

採血した血液は全国にある日赤で保管しています。平均保管期間は2～3日ですが、大きな事故が起こり多数のケガ人が発生した場合や、大量輸血を必要とする患者さんが発生した場合はこの限りではありません。まさに綱渡りの状態なのです。

常に皆さんの善意ある協力を必要としています。

3. 献血のメリット

- 自分の健康状態をチェックできる

献血することによって、血液検査を無料で行ってくれます。同等の検査を病院で行うと1万円ほど掛かります。

- 老廃物を出すデトックス効果がある

献血によって定期的に血を抜くことで、体内に存在する老廃物やドロドロの血液を排出することが出来るそうです。又、血液量が一時的に減ってしまうので、その後減った分の新しい血液を作ろうと身体が頑張るので、新陳代謝が活発になると云われてます。

4. 献血のデメリット

- 痛み

当然ですが、血を抜くので針を刺すときに痛みがあります。通常の献血で10～15分間は針を刺したままの状態です

- 中には気分が悪くなる人も・・・

その日の体調や献血を受ける人の状態によって、献血中や献血後に気分が悪くなることもあります。気分が悪くなくても30分程度安静にしていることで、ほとんどの場合は回復する事が多いようです。献血する場所には、必ずドクターと看護師が待機しています。

5. よく聞く話し（献血でダイエットできるの？）

例えば400mlの血液を抜いた場合、一時的に体重が400g減りますが、献血した直後は水分補給をしなければなりませんので直ぐに戻ってしまいます。よって残念ながらダイエット効果はありません。

6. 輸血としてはダメでも・・・（お役に立っています）

採血した血液にウイルスが混入していたり、或いは何らかの原因で輸血としては使えない場合もあります。このような血液でも直ぐに廃棄することはほとんどありません。輸血として使えなくても、身体の調査や疾病の原因・予防を追及する研究として使われているのです。

皆様のご厚意で献血した血液は、人の将来に向けた研究のためにとっても役立っており、無駄になってしまう事は無いのです。

以上

マメ知識 ～ジェネリック医薬品（後発医薬品）～ 新薬（先発医薬品）との違いは？

一般的にジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）よりも価格が安いことは知られていますが、他にもジェネリック医薬品には次の事が異なります。

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を同じ量を使って作られています。違うのは形、色、添加物などです。新薬よりも飲み易くしたり、安全性を向上させるために変えることもあります。（特許の関係で変えているケースもあります。）

新薬とジェネリック医薬品との比較

変えてはいけない	変えても良い ※効き目や安全性に影響がない範囲内
・有効成分の種類、量 ・用法・用量 ・効能・効果	・形状 ・色 ・味 ・添加物など

例えば、

① 大きくて飲みづらい ⇒ 小さくする

② にごくてイヤだ ⇒ 添加物でコーティングしてにご味を和らげる

など、ジェネリック医薬品には新薬よりも工夫している物もあるのです。

日本ではまだ新薬が良いとする風潮がありますが、思い込みで判断せずに一度ジェネリック医薬品を試してみても如何でしょうか？ 特に慢性疾患など長期に渡り服用してる人は、是非一度主治医の先生に相談してみてください。

もちろんジェネリック医薬品に変えて効果が無ければ新薬に戻すこともできます。但し、ジェネリック医薬品を希望する際は、必ずドクターか薬剤師に相談して下さい。

- ・ 詳細は、健康保険組合事務所までお問い合わせください。（内線 831-7200）