

健康だより

10月は骨髄バンク推進月間です！ 命をつなぐ骨髄バンク

骨髄バンクは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」が必要な患者と、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。

【問い合わせ先】

健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

骨髄移植とは

骨髄は骨の内部にあるスポンジ状の組織で、その中に多くの造血幹細胞（白血球・赤血球・血小板のもとになる細胞）が含まれています。

骨髄移植はドナーに全身麻酔をして注射器で骨髄液を吸収し、採取した骨髄液を患者の静脈へ点滴で注入する治療法です。

移植が対象になる主な病気

体内を循環する血液には、全身に酸素や栄養素を運んだり、老廃物を体から排出したり、出血を止めたり、ウイルスなどの感染を防いだりするため、私たちが生きていくために必要な機能があります。

こうした正常な血液が作られなくなってしまうのが、白血病や再生不良性貧血などの血液疾患です。

ドナーの数は足りないの？

赤血球にA・B・O・ABの血液型があるように、白血球にも型があります。

HLA型は、ヒト白血球抗原の略で、その組み合わせは数万通りあります。兄弟姉妹間でも4分の1の確立、親子ではまれ

にしか一致せず、血が繋がっていない非血縁者（他人）間では、数百〜数万分の1の確率でしか一致しません。そのため、1人でも多くのドナー登録が必要です。

骨髄採取の費用と方法

検査や採取の費用

骨髄提供のための検査費用や入院費などは一切かかりません。ただし、ドナー登録手続きの際の交通費は自己負担となります。

骨髄採取は腰の骨から

骨髄液は骨盤を形成する大きな骨（腸骨）に専用の針を刺して吸引されます。採取される量は通常400〜1200mlで、

患者の体重に応じて採取量が決まります。骨髄採取の多くは全身麻酔で行われ、所要時間は1〜3時間です。

採取後の経過

ドナーは採取後、通常2〜3日で退院し、多くの人はすぐに日常生活に戻ることができます。検査や骨髄採取から、退院後までコーディネーターが電話で健康状態のフォローアップを続けます。

骨髄採取により、痛みや発熱などの諸症状が出ることもありますが、通常は速やかに回復します。しばらくの間、針を刺した箇所は清潔に保ち、過度の運動は避けましょう。

ドナー登録の条件

ドナー登録できる人

- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な人
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人
- 骨髄の提供の内容を十分に理解している人

※適合検索が開始されるのは20歳からです。

※ドナー登録後の健康状態によっては、コーディネートを進めることができないこともあります。

※骨髄・末梢血幹細胞の提供にあたっては家族の同意が必要です。

※腰の手術を受けたことがある人は骨髄提供はできません。

命をつなぐ、大きな希望

日本の骨髄バンクで骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要とする患者は、毎年約2千人以上います。

ドナーを待つ患者にとって、皆さんの登録が大きな希望になります。

ドナー登録の窓口

- 日赤プラザ献血ルーム
熊本市東区長嶺南2-1-1
☎096(384)6727
- 下通り献血ルームCOCOSA
熊本市中央区下通1-3-8 下通NSビル5階
☎096(325)9218

特定の病歴のある人など、登録できないケースもあります。詳しくは日本骨髄バンクホームページをご覧ください。左記まで問い合わせください。

問い合わせ先

- 日本骨髄バンク
☎03(5280)1789
- ※資料請求・問い合わせ専用



参加者募集!

はじめよう! / ジョギング&ウォーキングセミナー

今回のいきいきトレ活セミナーでは、安全で効果的な走り方、歩き方について紹介します! ダイエットや血糖値や脂質異常症の改善などの目的で注目が集まっているジョギングやウォーキング。しかし、場合によっては膝や腰を痛めてしまうことがあります。

元実業団ランナーや健康運動指導士、フルマラソン経験者が、正しいフォームや個人に合ったペースでジョギングやウォーキングに取り組める方法を紹介します。



と き 10月31日(水) 午後7時~(受付:午後6時30分~)

と ころ 七城リバーサイドパーク多目的ホールとその周辺

参加費 無 料 **定 員** 30人

対 象 市内在住で、健康づくりに興味のある人

申込方法 健康推進課、各支所市民生活課または菊池養生園にある申込用紙に記入して申し込んでください。後日、詳しいご案内を送ります。

※平成30年度菊池市国民健康保険特定保健指導の対象になった人を優先します。

【問い合わせ先】菊池養生園保健組合 ☎0968(38)2820 担当:田中・木庭

献血にご協力ください

と き 10月10日(水)

午前9時30分~11時
午後0時15分~4時

と ころ 菊池市役所
内 容 400ml献血

薬を服用中でも献血できる場合があります。会場で医師が判

断しますのご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月1日・29日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)

※行政区は健診日時点

上田遥子 (酒 富の原中央)
大里未来 (酒 福本二)

むし歯を
予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ② 甘いものを減らしたおやつづくり
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組む、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

