

# 保健だより 1月



尚絅大学

尚絅大学短期大学部 保健室

令和8年1月5日 発行

あけましておめでとうございます。2026年は午年です。午は「勢い」、「前進」を象徴し、新しい挑戦を後押ししてくれる縁起の良い年とされています。

年明けは生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい時期です。睡眠・食事・休養・感染予防の基本を整え、午のように軽やかに1年を駆け出しましょう。

## 「はたちの献血」キャンペーン



冬の季節は献血者が減少する傾向にあります。その理由は、風邪などで体調を崩す方が多く、寒さで外出を控えるからです。

そのため、輸血が必要な患者さんに安定的に血液を届けるため、「はたち」を中心にさまざまな方に対しても、献血への理解と協力を願うキャンペーンが全国で実施されています。

実施期間は令和8年1月1日から2月28日までの2か月間です。

令和8年「はたちの献血」キャンペーンのキャッチフレーズは、「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」です。

### ？献血の呼びかけが季節を問わず行われているのはどうして？

血液は人工的につくることができず、長期保存もできません。怪我や病気の治療に使用される血液製剤は献血で提供された血液からつくられています。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間献血回数、献血量には制限があります。

そのため、安定的な供給のためには日々多くの方の協力が必要不可欠です。



### ？どうして若者に呼びかけるの？

少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加しています。若年層（10～30代）の献血者数はこの10年間で約27%も減少しており、今後の血液の安定供給に影響が出る可能性があります。

つまり、これまで以上に若い世代の献血への理解と協力が必要となります。



1月12日は「成人の日」です。飲酒やアルコールに関わる機会が増える人もいると思います。

20歳未満は絶対に飲酒はしてはいけません。20歳になっていても、健康な飲み方について理解し、自分にあったお酒の飲み方で楽しみましょう。



## 飲み方に気をつけよう・アルコールとの上手な付き合いを考えよう

### 1 一気飲みは絶対にしない

→短時間に大量の飲酒をすると、急性アルコール中毒を引き起こしやすくなります。

急性アルコール中毒は、低血圧、呼吸困難など危険な状態となり、場合によっては死に至る危険性もあります。

### 2 食事と一緒にとり、適量を守る

→胃の粘膜の上に食べ物の層ができることで、アルコールの吸収が緩やかになり、肝臓への負担も軽減されます。

### 3 飲酒後の入浴や運動は注意する、控える

→飲酒後に入浴、運動をすると、血液が筋肉に分散されて内臓に集められず、その結果アルコールの分解（代謝速度）が遅くなってしまいます。また、血液の循環が早くなることで酔いが回り、予想外の事故や心臓発作の可能性も出てきます。

