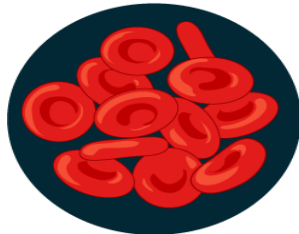


# 血液の種類と動き

## 酸素を運ぶ《赤血球》

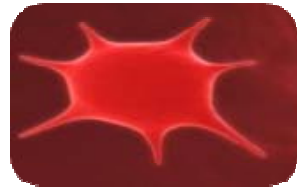
中央が凹んだ円盤状の形は柔軟に変形しやすく、細い毛細血管もスイスイ！

その数は、男女差があり、1mm<sup>3</sup>につき成人男性で410～530万、女性はやや少なく380～480万。なんと血液全体で約25兆個!!寿命は約120日で、毎日全赤血球の1/120が脾臓や肝臓で壊され、ほぼ同じくらい骨髄で新生され一定量に保たれます。



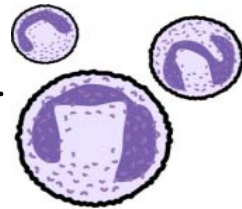
## 出血を止める《血小板》

外傷その他で血管がやぶれて出血し、全血液の3分の1以上を失うと生命が危険です。出血、失血から生命を守る立役者は、血液中の血小板です。1mm<sup>3</sup>に13～35万個。赤血球より小さく薄い円盤状の細胞で寿命は約3～5日です。出血が起こり、活動を開始すると、円盤の四方八方に偽足を伸ばし、ヒトデのようになり素早く傷口をふさぐ糊の役割を果たします。



## いろいろな病気からからだを守る《白血球》

白血球は顆粒球・単球（マクロファージ）・リンパ球の3種類  
細菌を食べる…白血球（顆粒球・単球（マクロファージ））  
免疫をつくる…白血球（リンパ球）  
寿命は種類によって異なり、短くて3日、長くて21日くらいです。



## 採血量ってどのくらい？

- 検査には(1) 血を固めて上澄み(血清)を測るもの
- (2) 血を固めないで上澄み(血漿)を測るもの
- (3) そのまま測るもの(血球) などがあります。



どれだけの分量を採血するかは検査の種類や目的、検査項目によって採血管の中に入っている薬の種類が違うために異なりますが、通常の平均採血量は合計で約10ml～15mlで、大さじ1杯程度です。クイズの答えは②番！

川崎病院の情報や診療科・専門外来などについては、当院のホームページでご案内しております。ホームページでは、その他にも新しい情報や皆様の健康に役立つ情報をお届けしておりますので、ぜひアクセスしてください。  
<http://www.city.kawasaki.jp/35/35kawsyo/home/home.htm>

(検査科 守屋・編集 広報委員会)



川崎市立川崎病院  
シンボルツリー

# くすの木

平成24年12月17日発行(第20号) 発行責任者:玉井 博修 編集:広報委員会  
事務局:川崎市立川崎病院庶務課 川崎市川崎区新川通12-1 電話044-233-5521  
<http://www.city.kawasaki.jp/35/35kawsyo/home/home.htm>

## 川崎市立川崎病院の基本理念

川崎市立川崎病院は、自治体病院として、市民に最善の医療を提供し、地域の皆様の健康と福祉の向上に貢献することを目指し、その目的のために職員の和とたゆまぬ研究心をもって、次のことを実践してまいります。

- 1 「病気」ではなく「病人」を診る患者さん中心の医療
- 2 地域の基幹的病院として、質の高い医療を提供
- 3 健全な経営基盤の確立

## 【患者さんの権利】

- 1. 生命の尊重と、人格を尊重した医療を受けることができます。
- 2. 安全で安心できる良質な医療を受けることができます。
- 3. 患者さんご自身の病気や治療について、わかりやすく、また、十分な説明と、その情報の提供を受けることができます。
- 4. 希望や意見を述べていただき、診療方法については自らの意思で選択あるいは拒否することができます。
- 5. ご希望により、診療のいかなる段階においても、他の医師の意見を聞くことができます。
- 6. 診療上の個人情報保護され、その秘密は守られます。

## 冬**の**病気・注意報

日本人の40～74歳の人のうち、  
男性の約6割、女性は約4割の人が**高血圧！(140/90mmHg以上)**※  
血圧が上がりやすい冬は危険な合併症に要注意！

※厚生労働省「日本人と高血圧」

寒さが厳しくなると、高血圧からくる脳卒中・心臓病などの危険な病気発作が増えます。これらは高血圧が原因であることが多いもの。血圧が高い人は、冬は特に心して予防しましょう。

冬は寒さだけでなく、生活上の温度変化が血管に大きな負担をかけています。気温の低下や寒さに交感神経が刺激されると、血管が収縮し血圧が上昇！！  
気をつけたい場面や、家庭でできる健康管理についてご案内します。

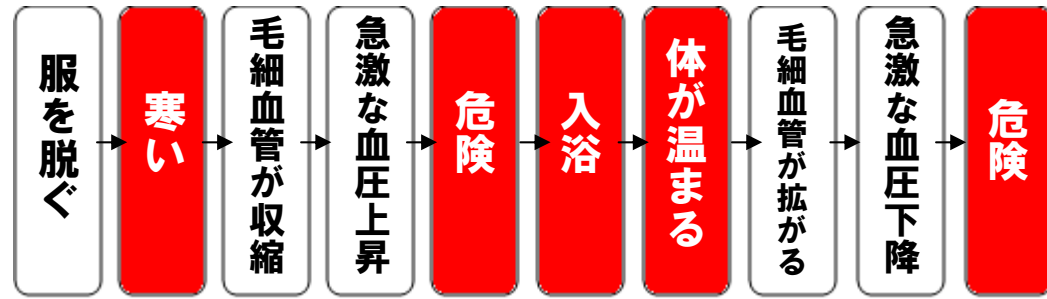
# 「ヒートショック」ってご存知ですか？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋、又はその逆に移動したときなどに急激な温度の変化により、急激に血圧や脈拍数が変化することです。これが原因で引き起こされる代表的な疾患は、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞です。

〈気をつけたいのはこんな場所〉

ヒートショックが起きやすい場所は、冬場の風呂場・脱衣所・玄関・トイレなどです。

例) 風呂場



- 朝起きてすぐ布団をでるとき
- 上着をはおらずに庭やベランダに出るとき
- 暖房の効いた部屋や車から降りて、寒い部屋や屋外へ出るとき
- 入浴時、脱衣所で服を脱ぐとき
- 夜中などトイレに行くとき

## 血圧測定は、家庭でできる健康管理！



### 家庭血圧測定の注意

- 同じ場所、時間、姿勢（心臓と同じ高さ）、座位（1～2分安静後）
- 少なくとも週3回
- 記録し、かかりつけ医に見せる（時刻・心拍数も一緒に記録）

- ・ 起床後1時間以内
- ・ 朝食前
- ・ 服薬前
- ・ 就寝前（入浴後を避けて）
- ・ 朝と晩、どちらか1回なら朝に測る

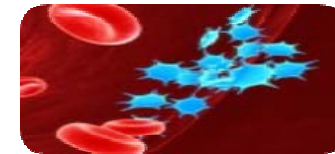
血圧は、常に一定ではありません。1日の中でも時間帯によって変化します！

# 血液のお話

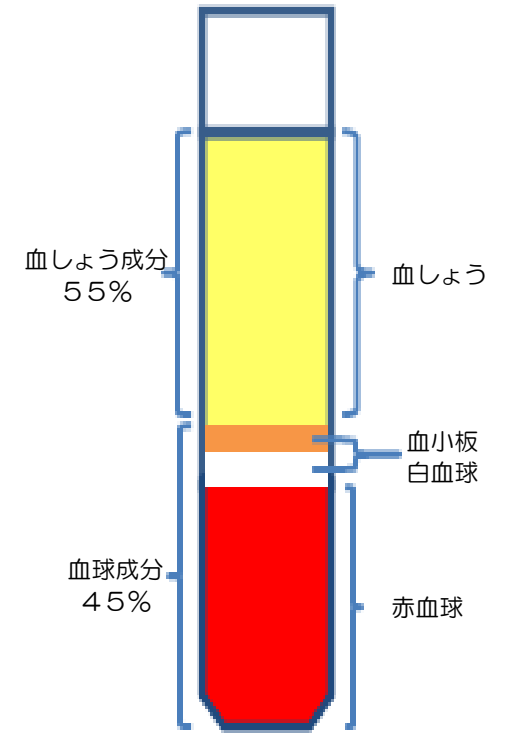
体内の血液の量は、通常成人の場合男性で体重の約8%、女性で約7.5%と言われていて、片時も休まず全身を50～60秒のスピードで一巡します。

血液は血漿と呼ばれる55%の液体成分（構成比率は水分96%、血漿蛋白質4%）と、赤血球・白血球・血小板を併せた45%の血球成分から構成されています。血球成分のうち、酸素を運搬する赤血球96%・免疫能を発揮する白血球3%・血液を凝固させる血小板1%です。

血球成分には寿命があり、常に一定量に保つために骨髓で絶え間なく造血が行われています。その役割は大きく2つに分かれ、1つは全身へ生命維持に欠かせない栄養素や酸素を届け、老廃物を運び出す運搬役。もう1つは、人体の内外の敵からからだを守る砦としての役割です。



### 血液の成分



## 血管 ～血液を運ぶ道～

血管は大切な血液の輸送路。

心臓を出た大動脈は、次々に枝分かれして体内を走り、動脈、末梢動脈、毛細血管となって全身組織へ到着します。そこからは毛細血管、末梢静脈、静脈と今度は合流を重ねて、大静脈となって心臓へ戻ります。

からだのすみずみまで張り巡らされた、この血液輸送の道路網のどこかに異変がおこると、影響は甚大です。常に点検・管理を怠らないことが大切です。



みなさん、検査や健康診断で1度は採血をされたことありますよね？採血管を何本も替えられて「いったいどのくらいの量を採られているんだろう？」と思ったことはありませんか？

そこで問題です！

通常の平均採血量はおよそどのくらいでしょう？

- ① 小さじ1杯      ② 大さじ1杯      ③ 大さじ2杯

答えは裏面に