

骨髄移植を知っていますか？

問保健センター ☎ 52-4999

骨髄移植は、白血病などの病気で、正常な造血ができなくなった患者さんに、健康な人の骨髄液を採取して移植することで造血機能を回復させる治療法です。提供する側（ドナー）と、提供を受ける側（レシピエント）の白血球の型が適合して初めて可能となりますが、非常に低い適合率です。

令和4年度は、およそ1,100人の患者さんが骨髄移植を受けることができました。しかし、現在も全国で約2,000人の患者さんが骨髄移植を待っておられます。一人でも多くの人を救うためには、多くのドナー登録が必要です。

■ドナー登録ができる人

- ①年齢が18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な人
※骨髄・末梢血幹細胞を提供できる年齢は20歳以上、55歳以下です。
- ②体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人
- ③骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している人
※骨髄・末梢血幹細胞の提供には家族の同意が必要です。



■ドナー登録ができない人

- ・腰の手術を受けたことがある人
- ・病気やけがなどの治療中または処方薬を使用中の人
- ・がん、膠原病、自己免疫疾患、先天性心疾患、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの病歴がある人（治療している場合も含まれます）
- ・最高血圧が151mmHg以上または89mmHg以下の人、最低血圧が101mmHg以上の人
- ・輸血を受けたことがある人、貧血の人、血液の病気の人
- ・ウイルス性肝炎、エイズ、梅毒、マラリアなどの感染症を治療している人
- ・食事や薬などにより呼吸困難などの症状が出たことのある人や、高度の発疹の既往のある人
- ・過度の肥満の人【BMI（体重kg ÷ 身長m ÷ 身長mが30以上の人）】
- ・妊娠中および出産後1年未満の人、授乳中の人

■問合せ先

骨髄ドナー登録の受付・質問は以下の窓口でお受けしています。事前に電話でお問い合わせください。

◇柳井健康福祉センター

柳井市南町3丁目9-3
(柳井総合庁舎1・2階)

☎ 22-3631

- ・窓口設置日
毎月第2水曜日
- ・受付時間
午前9時～午前10時



◇赤十字血液センター

山口市野田172-5

☎ 083-922-8002

- ・受付時間
平日（午前9時30分～午前11時30分、午後1時～午後4時30分）
土日祝（午前9時～午後11時30分、午後1時～午後4時）

(参考：山口県ホームページ・日本骨髄バンクホームページ・日本赤十字社ホームページ)

街頭献血のご案内

以下の日時に街頭献血を行います。皆様のご協力をお待ちしております。

■日程

3月22日（金）

■時間

午前9時30分～午前11時30分

■会場

保健センター

各種の予防接種は、お済みですか？

問保健センター ☎52-4999

予防接種は、特定の病気に対する抵抗力をつけるためのものです。対象となる人は病気にかからないために予防接種を受けるようにしましょう。接種の種類により、対象年齢が異なりますのでご注意ください。なお、転入などで予診票がない人は保健センターへご連絡ください。

①麻しん風しん(MR) 2期予防接種

◇対象者 就学前1年間の幼児
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生)

②高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

◇対象者 以下にあてはまり、今までに一度も高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしたことがない人

- ・年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人
- ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者手帳1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障がいのある人

※身体障害者手帳または診断書が必要となりますので必ず保健センターにご相談ください。

◇自己負担額 2,850円

③成人男性の風しん予防接種

◇対象者

- ・昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、抗体検査時、予防接種時に田布施町に住民票を有する人
- ※紛失・転入などでクーポン券が必要な人は、再発行しますので保健センターにご連絡ください。

■接種期限(①～③すべて)

3月31日(日)

◇ヒトパピローマウイルス感染症予防接種について

案内を差し控えた期間の接種対象者である平成9年度～平成18年度生まれの人は、令和7年3月31日まで不足回数分が無料で接種可能です。



いただきます

ふわふわ茶碗蒸し

田布施町食生活改善推進協議会

とろろご飯などでお馴染みの自然薯は消化しやすく滋養強壮に優れ、精がつく食材です。旬を迎えるこの時期にぜひ、食べてみてください。茶碗蒸しは大きな器1つで作り、食卓で取り分けるのもいいですよ。

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(300g)
自然薯	100g
カニ風味かまぼこ	1/2パック(40g)
卵	1個
薄口しょうゆ	大さじ1/2
春菊	20g
柚子の皮	適量
出し汁	500cc
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1/2
しょうが汁	大さじ1
水溶き片栗粉	適量

1人分の栄養価

エネルギー…147kcal
たんぱく質…9.4g 脂質…5.2g
カルシウム…101mg 塩分…1.3g

作り方

献立提供…玉本光枝先生

①豆腐は軽く重しをして水切りし、フォークでつぶしてボウルに入れる。

※ダマが残っていても大丈夫。

②自然薯はすり鉢ですりおろし、カニ風味かまぼこをほぐす。春菊は2cm長さに切る。

③①のボウルに溶きほぐした卵、薄口しょうゆを入れ、すりおろした自然薯を加える。

④③をやや大きめの耐熱容器に入

れ、カニ風味かまぼこをのせる。たっぷりの湯を沸かし、蒸気の上がつた蒸し器で約15分蒸す。

⑤銀あんを作る。

鍋にAのだし汁を沸かし、みりん、塩、薄口しょうゆを加えて煮立て、しょうが汁、②の春菊を加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥④を蒸し器から取り出し⑤の銀あんをかけ、おろした柚子の皮を散らす。