

「献血」で社会貢献と健康管理

医療技術が進んだ現在でも、血液を人工的に造ることはできません。そのため、病気やケガで輸血を必要としている人に血液を届けるためには献血が必要です。献血について改めて考えてみませんか。

若い世代の献血が減り続けている

輸血を必要とする人の多くは50歳以上で、高齢になるほど増えてきます。一方、献血者数は近年、減少傾向にあり、特に10～30歳代の若い人たちの献血が減っています。今後、少子高齢化が加速することで輸血の必要量が増えるのに対し、供給量は逆に減っていくと思われます。そのため輸血が必要なときに血液製剤が手に入らず、生命に危険が及び可能性すらあります。そうした事態を避けるには、多くの人に献血に協力してもらう必要があります。

献血には、血液中のすべての成分を採血する「全血献血」と、自動成分採血装置を用いて、血小板や血漿など特定の成分だけを採取する「成分献血」があります。献血の種類によって異なりますが、16歳から69歳までの健康な人であれば、基本的に誰でも献血できます。

どちらの献血を行うかは、本人の希望と年齢、体重などによって決められますが、献血当日に発熱していたり、体調が悪かったりすると、献血ができない場合もあります。また、年間採血回数や年間採血量などの制限もあります。

血液の状態を詳しくわかるメリットも

献血には人のために役立つこと以外にも、大きなメリットがあります。

それは、生化学検査と血球計数検査の結果を、郵送や日本赤十字社の献血Web会員サービス「ラブラッド」などで知らせてくれること。生化学検査項目には、肝機能を判断するALTやγ-GTP、アルブミンのほか、血中コレステロール、血糖の管理指標であるグルコアルブミンなどが含まれます。血球計数検査では、貧血の有無を知る目安となる赤血球数やヘモグロビン濃度、免疫機能をもつ白血球数な

どがわかります。

また、これらの検査とは別に、事前にウイルス性肝炎検査や梅毒検査などを希望した人には、異常が認められた場合は、親展書簡で伝えてくれます。このように血液の状態を詳しく知ることができるのです。

献血は最寄りの献血ルームで

献血は、献血ルームや献血バスなどで行えます。献血終了後、お菓子やお茶、ジュースなどが用意されているところもあります。最近ではタロット占いやハンドマッサージが受けられる献血ルームもあるようです。献血ルームの場所は日本赤十字社のHP*で探すことができます。*<https://www.jrc.or.jp/about/search/bloodroom/>

今は健康であっても、いつなんどき輸血を必要とする側になるかわかりません。献血ができる状態の人は、検討してはいかがでしょうか。

なお、献血についてわからないことがある場合は、薬局の薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください

読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、11月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ハガキ、二次元コード(またはURLからアクセス) いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑤氏名 ⑥性別 ⑦年齢
- 電話番号 ⑨欲しい商品のアルファベット

⑩「健康川柳」大募集! ※アンケートの回答に川柳は必須ではありません。

「健康」をテーマに五・七・五で表現した川柳作品(未発表・自作)を募集します。上記①～⑨のアンケートにお答えの上、ペンネームを添えて川柳をお送りください。入賞者には粗品をお送りします。入賞作品の一部をLife2026年3月号に掲載予定。

※ペンネームのない方は、⑨の氏名を掲載します。

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@life10-2025>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

ふんばるず(Regular) A:ペンギン(幅160mm×奥行150mm×高さ200mm 150g) B:ウサギ(幅160mm×奥行150mm×高さ250mm 130g) 各2,970円(税込) ドリームズ ☎03-5332-3956

〆150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life10月号係

お知らせ

健康情報をWebでも... Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

[Healthy Life Club](https://www.healthy-lifeclub.net/)
<https://www.healthy-lifeclub.net/>

次号予告 11月号は「乾燥対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方箋のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダY。 2025

元気応援
薬局
class A

Life 10

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

一歩踏み出そう! 健脚筋トレ

■「献血」で社会貢献と健康管理…4
良い姿勢をサポートするぬいぐるみを100名様にプレゼント…4

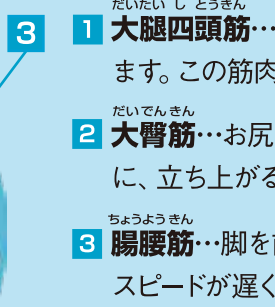
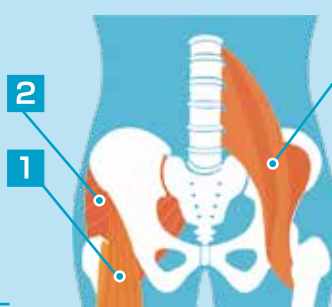
筋トレを始めるべき4つの理由

1. メリハリのある体形に

例えばお尻にある大臀筋は体重を支える重要な筋肉ですが、速筋が多く、何もしないでいるとお尻が平らになり垂れてきます。鍛えることで速筋が増え、張りのある上がったお尻になります。

健脚のために鍛えるべき3つの筋肉

元気で歩くために重要ですが、衰えやすい筋肉。



1 **大腿四頭筋**…ひざを伸ばすときに使う筋肉で、座った状態から立ち上がるときに中心的な役割を果たします。この筋肉が衰えると立つことや歩くことが難しくなり、日常生活に支障をきたすことも。

2 **大臀筋**…お尻にある大臀筋は、股関節を軸にして脚を後ろに引くときに使われます。大腿四頭筋とともに、立ち上がる動き、体を支える動きを生み出し、歩くスピードにも関わります。

3 **腸腰筋**…脚を前に振り出したり持ち上げるときに使われます。腸腰筋が衰えると、歩幅が狭くなって歩くスピードが遅くなります。また、脚をサッと踏み出せなくなるので、平らな場所でもつまずきやすくなります。

まずはこれから

基本の“ランジ筋トレ”

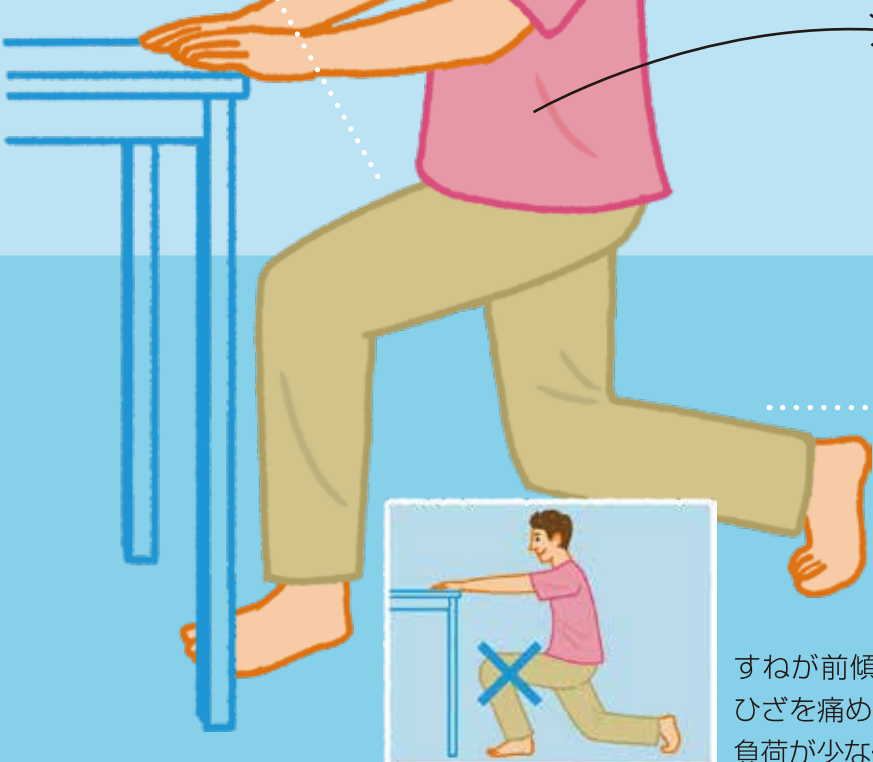
一歩踏み出し腰を落とすランジ筋トレ。前に出す脚の大腿四頭筋と大臀筋、引き戻す後ろ脚の腸腰筋を鍛えます。

やり方

- 机^{※1}から大腿で一歩離れたところに立つ。
 - 机に手を添えながら大きく踏み出し、できるだけ深く腰を落とす。
 - 力強く①に戻る。
 - ①～③を10～20回、同じ脚^{※2}で繰り返したら脚を替えて同様に。
- ※1 安定した机を使用して転倒に注意して行いましょう。
※2 しっかりした負荷をかけるために、左右交互ではなく、同じ脚で繰り返しましょう。

ポイント

前の踏み出しを大きくするほど負荷が上がる



ポイント

足は肩幅に広げる
足の横方向の開き幅が狭いと、踏み込むときや戻るときに上体がふらつき、転倒しやすくなります。

ポイント

戻るときは後ろの脚も意識
戻るときは、前の脚だけでなく、後ろの脚の力で引き戻すと、腸腰筋をより鍛えられます。



ポイント

すねはまっすぐに
すねが前傾しひざが前に出ると、ひざを痛める原因に。大臀筋への負荷が少なくなり、効果も低下。

イラストレーション：オオノマユミ

ランジ筋トレ&部位別筋トレで 体がイキイキ動き出す！

あなたの筋トレ道しるべ

正しく行ってこそ、その動作が適切な筋トレになり、効果が高まります。

正しいフォームでしっかり丁寧に

動きが小さかったり、反動でまかしたりすると崩れたフォームになり、十分な効果ができません。痛みを生じる場合もあります。正しい姿勢で、1回1回丁寧に。



筋肉が張っているのを感じる

負荷をしっかりかけていれば、速筋が使われて乳酸が生じ、筋肉が張った感じがします。その感覚が、速筋を使っている証です。



息を止めない

息を止めると血圧が上昇し心臓への負担が増すので、息を止めずに行いましょう。特に最後の1、2回は息を止めてちがいで気をつけて。



痛みのない範囲、やり方

「痛いことはやらない」のが筋トレの基本。「痛かったら中止」ではなく、痛みのない範囲、痛みのないフォームで行いましょう。



治療中の病気やケガがあるときは医師に相談

病気やケガがあるときはあらかじめ医師に相談しましょう。医師から許可が出ても、少ない回数から始めるなど無理をしないこと。



同じ部位の筋トレは2～3日に1回

筋トレをしっかり行うと、相応の疲労が残ります。2～3日に1回くらいの頻度が〇。毎日行うときは他の部位を鍛える筋トレをしましょう。



スケジュール例

ランジ筋トレは、3日に1回必ず行いましょう。

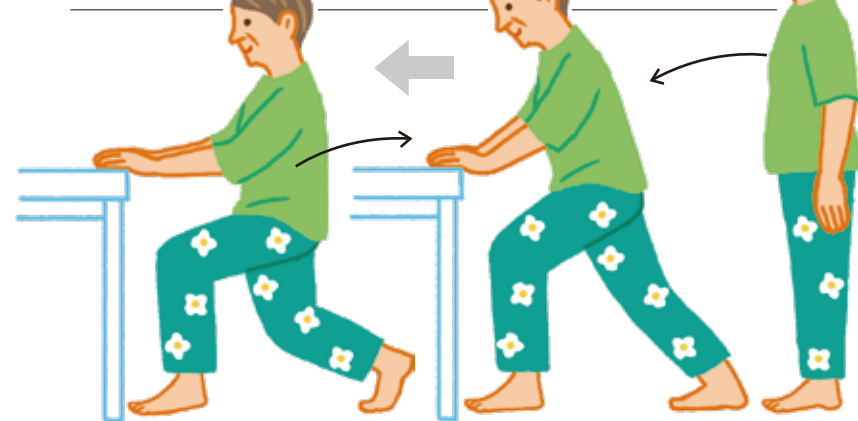
1 回目	基本のランジ筋トレ	しなやか背中そらし
2 回目	かかと上げ	足上げ腹筋
3 回目	休み	
4 回目	基本のランジ筋トレ	しなやか背中そらし
5 回目	かかと上げ	机で腕立てふせ
6 回目	休み	
7 回目	基本のランジ筋トレ	しなやか背中そらし
8 回目	かかと上げ	足上げ腹筋

見つけよう！

自分のランジ筋トレ

筋肉が張る感じが得られるように、自分に合った負荷に調節しましょう。

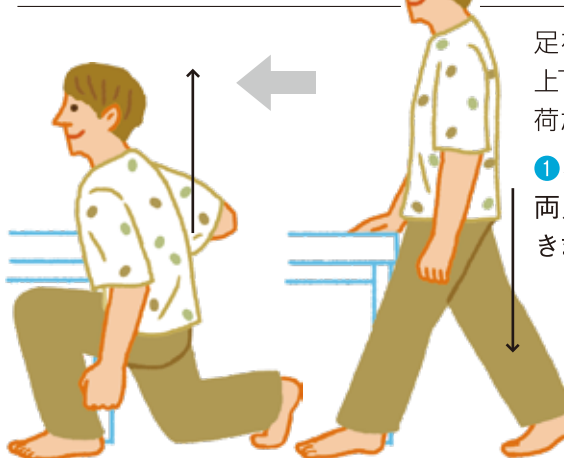
●基本ランジが難しかった人向け 左右交互ランジ



腕の力を使い、左右交互に行うことで負荷が軽減。

①机から大腿で一步離れたところから一步踏み出し、両手を机につきます。②腰を落としたら、両手に体重をかけ、腕で押す力も使って元の姿勢に。足を替えて同様に。これを10～20回繰り返します。

●基本ランジより負荷が大きい その場でランジ



足を前後に開いて腰を上下。その間、ずっと負荷がかかります。

①机に片手を添えて、両足を前後に大きく開きます。②腰を深く落としたら力強く立ち上がります。③②を10～20回繰り返したら、足を替えて同様に。

●その場でランジより負荷が大きい 弾みランジ



腰を「落とす」「上げる」をリズムカルに繰り返します。

①机に片手を添えて両脚を前後に大きく開き直立します。②腰を落としたら、立ち上がりきらずに再び腰を落とす動作を、弾むように10～20回繰り返します。③足を替えて同様に。

日常の歩きをランジに



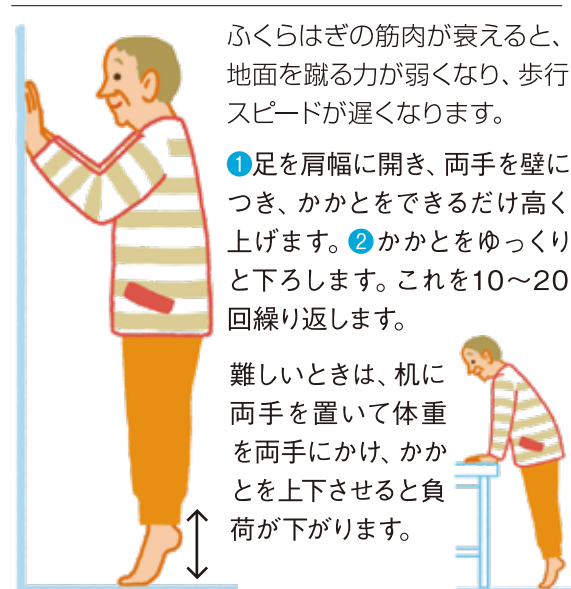
通勤や買い物など、日常生活で歩く機会はたくさんあります。その歩きを普段より大腿にしたり速度を速めたりするだけで一種のランジ筋トレになり、心肺機能が向上します。

合わせてやろう！

部位別筋トレ

ランジ筋トレに慣れてきたら、他の部位を鍛える筋トレも取り入れましょう。

ふくらはぎを鍛える かかと上げ



ふくらはぎの筋肉が衰えると、地面を蹴る力が弱くなり、歩行スピードが遅くなります。

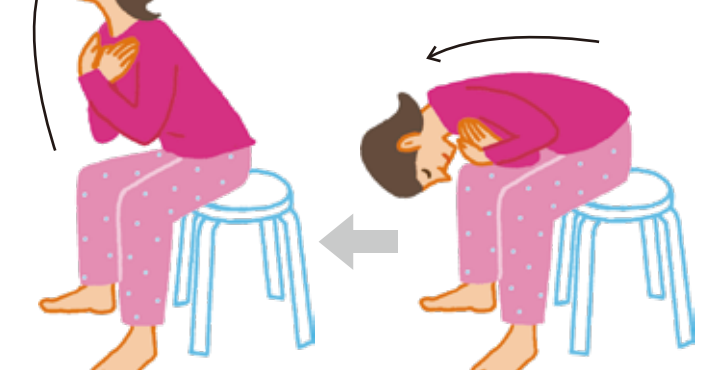
①足を肩幅に開き、両手を壁につき、かかとをできるだけ高く上げます。②かかとをゆっくりと下ろします。これを10～20回繰り返します。

難しいときは、机に両手を置いて体重を両手につけ、かかとを上下させると負荷が下がります。

背中シャッキリ しなやか背中そらし

背中の筋肉が弱ってくると猫背になり、首や肩の痛みの原因に。

①椅子に浅く座り、足を大きく開き、手を胸で交差します。②背中を丸めながら上半身を前に倒します。③顔を上げて背中をそらしながら上半身を起します。これを10～20回繰り返します。



腹直筋を鍛える 足上げ腹筋

お腹の前面部分に位置する腹直筋が少なくなると、ぽっこりお腹に。

①椅子に浅く座り、両手で椅子の座面の後ろ側をつかみます。②両足をできるだけ高く上げ、ゆっくりと下ろします。これを10～20回繰り返します。



負荷を上げたいときは両ひざを伸ばして上下に。負荷を下げたいときは下の絵のように、ひざをさらに曲げて行います。

腕の力を鍛える 机で腕立てふせ

腕の力を鍛えるだけでなく、腕を引き締める効果も期待できます。

①机の端に両手を置き、両脚を引いて斜めに構えます。②机に胸が触れるまで上体を近づけたら元の姿勢に。これを10～20回繰り返します。※きつい場合は、片脚を前に出して行いましょう。



筋肉のための食事

筋肉量の維持・増加には、毎日の食事が大きく影響します。

たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質は、筋肉を構成する筋線維内の筋たんぱく質の合成を促進。少なくとも3食各10g、できれば20g以上とって。朝食には卵料理やギリシャヨーグルトなどがおすすめ。

主な食品のたんぱく質量



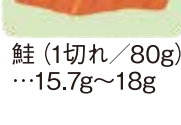
卵 (1個/50g)
…6.1g



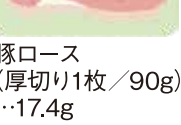
ギリシャヨーグルト (1個/100g)
…約10g



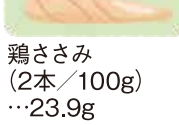
木綿豆腐 (半丁/150g)
…10.5g



鮭 (1切れ/80g)
…15.7g～18g



豚ロース (厚切り1枚/90g)
…17.4g



鶏ささみ (2本/100g)
…23.9g

糖質のとり方の工夫

糖質が不足すると筋肉を分解してエネルギーを補充するため、筋肉量が減少します。白米などの糖質を食べた後の血糖値の急上昇は血管を傷めるので、白米には食物繊維が豊富な麦を混ぜるなどの工夫を。



継続のためのヒント

見える化でモチベーションアップ

1週間に1回でもよいので体組成計に乗り、体重や体脂肪率の数値をノートやアプリなどに記録しておきましょう。筋トレの成果を数値で確認でき、モチベーションがアップ。

谷本先生おすすめの朝活筋トレ

僕は朝、大学に来たらまず行うのが筋トレ。「今日は筋トレをしたぞ」と気持ちにゆとりができ、1日が充実。筋トレで脳のエネルギー源にもなる乳酸が分泌されるので、頭がさえるメリットも。

取材協力 谷本道哉 先生

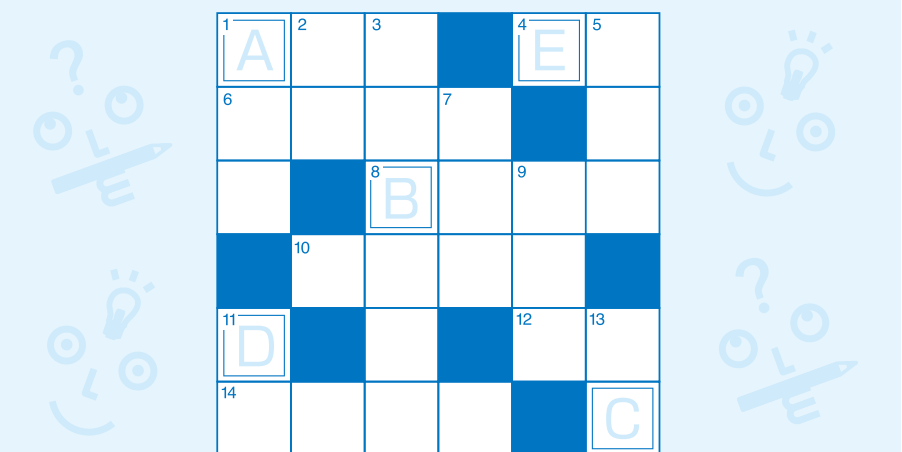
順天堂大学スポーツ健康科学部 教授。著書に『はじめようランジ筋トレ』『学術的に「正しい」若い体のつくり方』など多数。NHK「みんなで筋肉体操」などに出演している。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります ➡



〈タテのカギ〉

- 1 人にあまり知られていない良い場所
- 2 櫛や、印鑑、将棋の駒などの素材として知られる
- 3 金属を切る音のような、鋭くかん高い声
- 5 減びる原因を自ら作ってしまうことを「〇〇〇を掘る」という
- 7 車の免許取得後一年未満の人が車体につける〇〇〇マーク
- 9 人が寝ている間に良からぬ事をしようとすることを「〇〇〇をうかがう」という
- 11「〇〇食えば鐘が鳴るなり法隆寺」
- 13 非常に驚いたり、感心して言葉が出ないことを「〇〇を巻く」という

〈ヨコのカギ〉

- 1「〇〇〇は良貨を駆逐する」
- 4 恋しく、懐かしく思うこと
- 6 獲物を捕らえるためにカウボーイが使うロープ
- 8 液体が気体になるときに必要エネルギー
- 10 現場不在証明
- 12 死にかけていたものを生き返らせる、「〇〇回生の策」
- 14 最近写したその人の写真

知って脳活 ことわざ

【どんぐりの背比べ】

…どれも同じようでは抜きでたものがないこと。良くない意味で使われます。一歩踏み出して、どんぐりの背比べから抜け出しましょう。

ゲンキレシピ

鶏ムネ肉とほうれん草のグラタン

調理時間：20分 エネルギー：約280kcal
食塩相当量：約1.1g

たんぱく質がしっかりとれる



涼しくなり、体を動かす機会が増えたら、たんぱく質をしっかりとるようにしましょう。グラタンは肉、牛乳、チーズからたんぱく質がとれるのでおすすめです。たんぱく質の代謝をサポートするビタミンB群と一緒にとるとより効果的です。ビタミンB群は、ほうれん草やブロッコリー、パプリカなどに含まれています。

材料(2人分)

- 鶏ムネ肉 ……150g
- バター ……大さじ1 (12g)
- ピザ用チーズ ……20g
- ほうれん草 ……1/2束
- 小麦粉 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/3
- 玉ネギ ……1/2個
- 牛乳 ……180ml
- ナツメグ ……少々

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにして、軽く塩、コショウをする (分量外)。
- 2 ほうれん草はさっとゆで、水にとって水気を絞って4cm幅に切る。鶏ムネ肉はたんぱく質が豊富
- 3 フライパンにバターを入れて鶏肉と玉ネギを炒め、鶏肉の表面が焼けたら小麦粉を加えてさらに炒める。
- 4 鶏肉に火が通ったら牛乳とほうれん草を加えて塩、ナツメグをふる。
- 5 グラタン皿に④を入れてチーズをのせ、200℃のオーブンまたはオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで5分ほど加熱する。



レシピをYouTube (動画) でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。