



厳冬期は献血者が減り、街頭で献血を呼びかける声が聞こえてきません。今では年齢制限（上限69歳）にかかるため献血はできませんが、かつては積極的に献血し、感謝状を贈られたこともあります。

しかし、私は若い女性にはすずめていません。学生には「みなさんには次世代を産み育てる大事な役割があります。赤ちゃんのために大事な鉄を蓄えておきましょう」と伝えていきます。鉄は成長に欠かせないミネラルですが、吸収率が低いうえに、女性は月経によって失いますから体内に鉄の貯蔵量が

少ないのが実態です。また、母乳には鉄は含まれないので、胎内にいるときにたっぷり持たせてやらなければなりません。

逆に、パートナーとなる男性にはおおいに献血をすすめるように話しています。近ごろは「草食系男子」という言葉があるようですが、やさしい＝頼りになるとは違います。献血で病気が見つかる可能性もあり、なにより献血ができるということは心身ともに健康であるという証あかしだからです。健康な男性、閉経を迎えた女性は献血で社会に貢献することができます。

しに

香川芳子 女子栄養大学学長

日々の暮らしに

献血ができるのは
心身ともに
健康であるという証です