



県病医療ニュース

病院機能評価3rdG:Ver2.0認定病院

〒870-8511 大分市豊饒二丁目8番1号 TEL097-546-7111(代表) 内線7712:県病ニュース係

※当ニュースへのご意見・ご感想は県病ウェブサイトをご利用ください。

大分県立病院ウェブサイトはこちら



輸血部

血小板製剤の 新たな安全対策について

輸血用血液製剤には、主に赤血球製剤、新鮮凍結血漿、血小板製剤の3種類があります。このうち血小板製剤に対して、2025年7月30日からより安全な輸血をおこなうための対策として細菌培養検査が導入されることとなりましたのでご紹介します。

血小板製剤は、血管が破れた際にその部分をふさぐ働きをする血小板を、出血などが原因で著しく血小板が減少した際に補充するために使用します。

血液製剤を作製している日本赤十字社では、血液製剤に細菌の混入を防ぐためさまざまな対策を講じていますが、血小板製剤は全国で年間数件の細菌感染症が報告されているため、今回新たに血小板製剤に対する細菌培養検査の導入が始まりました。これは、全ての血小板製剤に対しておこなわれるため、血小板製剤輸血による細菌感染症のリスクは大幅に軽減されと考えられ、より一層血液製剤に対する安全性が向上することが期待できます。

(輸血部 部長 宮崎 泰彦)

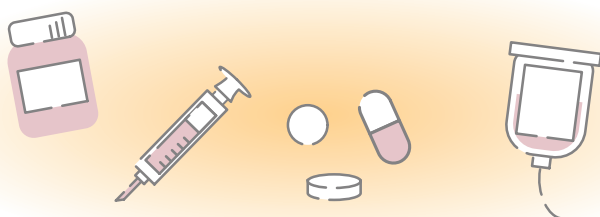
現行の安全対策

献血前の問診強化
皮膚消毒の徹底
初流血の除去



新たな安全対策

細菌培養検査



専門・認定看護師
シリーズ24

2026年 1 月 第210号

ストレス対処法 ~マインドフルネス瞑想について~

ストレスへの対処方法の一つとして、**マインドフルネス瞑想**が注目されています。

マインドフルネスとは、今この瞬間におこっている感覚や感情、思考に気づき、ありのまま受け入れることです。このような状態になるための瞑想が、マインドフルネス瞑想です。

もともとはスリランカなどの南方や、日本の禅寺院で行われていたものが、アメリカの大学で研究されプログラム化されました。マインドフルになると、結果として悩みや迷いが減り、ストレス解消、集中力・発想力が高まったりします。

瞑想では批判的に考えず、体の感覚に「気づく」ことに集中します。体の細やかな感覚に意識を向け、ささいな変化に気づくことを繰り返して、心の状態を整えます。

悩み苦しんでいる「ドゥーイング・モード」から、瞑想によってあるがままでいる「ビーイング・モード」の時間を作ることで、心が本来の姿を取り戻すことにつながり、考えが整理され、悩みが解消されやすくなります。ただし、メンタルヘルスのケアを受けている方は医師と相談の上で実践してください。

基本的な呼吸の瞑想をご紹介します。

呼吸の瞑想

- 1 体へ負担がかからないよう、楽な姿勢をとります。ただし、休憩ではないので、背もたれはつかないようにしましょう。
- 2 鼻の穴かお腹に意識を集中し、普段のリズムで自然に呼吸をします。空気が入り出すことだけに意識を向け、自然に長く息を吸っていることに気づきましょう。集中するとこちよさを感じてきます。
- 3 気がそれて様々な感覚や考えも浮かんでいますが、すべて放置し呼吸に注意を向け続けましょう。

(参考：「図解 マインドフルネス瞑想がよく分かる本」 監修 有光 興記)

実践方法には書籍や携帯アプリなどもありますので気になった方は活用してみてください。

(精神看護専門看護師 村上 晶代)



看護師ほか医療スタッフの
臨時職員を募集しています。
詳しくはこちら