



ヘモフィリア

もっと知つておきたい ぼくの体のことだから



むなかたすいこうかいそうごうびょういんしょにか
宗像水光会総合病院 小児科 部長
ひょういん かんこ し
くらべ病院 看護師

さか い みち お
酒井道生
お の おりえ
小野織江



◀ ハルトくん
血友病をもった
小学6年生の男の子。

大きくなつたきみへ

血友病 は、血が固まるために必要な「**ぎょう固因子**」という血液中の成分が足りなくて、血が止まりにくくなる病気。そして、主な治りょうは、その足りない成分の注射。

でも、病気と治りょうのことを正しく知って、お医者さんや看護師さん、お父さんやお母さんたちの言うことを守ってきちんと注射をしていれば、友だちとほとんど同じように学校や家の生活を送ることができるよ。

小さいときは、病院でお医者さんや看護師さん、家ではお父さんやお母さんに血友病の薬の注射をしてもらっていたよね。これまで、きちんと注射をしてもらっていたから、今きみは元氣でいられるんだよ。

だけど、大きくなつたら、スポーツをするときや学校のとまりがけの行事に参加したり、友だちと遊びに行ったりするときに、注射のためにお父さんやお母さんにいっしょに来てもらうのは、なんだかはずかしい感じもするよね。

お医者さんや看護師さんに教わって練習すれば、血友病の薬を自分で注射することもできるんだよ。自分で注射ができたら、ちょっとお兄さんになったみたいで、かっこいいと思わないかい？

自分で薬を注射することを「**自己注射**」というんだけど、もしきみが自己注射ができるといいなと思ったら、お医者さんや看護師さん、お父さんやお母さんに相談してね。

この本には、自己注射をしながら毎日元気に楽しく生活するために、知つておいてほしいことや約束してほしいことが書かれているから、ぜひ読んでみてね。

お父さんやお母さんがしてくれていた注射を、これからはきみが引きついで自分でできるようになれるといいね。いっしょにがんばろう。

むなかたすいこうかいそうごうびょういんしょにか
宗像水光会総合病院 小児科 部長
ひょういんかんこし
くらべ病院 看護師

さか い みち お
酒井 道生
お の おりえ
小野 織江

もくじ

血友病をきちんと知ろう

血が止まるしくみ 3

血友病の原因 5

血友病のじょう状 7

かくにん
確認テスト

1

血友病の治りょう法 10

おう きゅう しょく
応急処置の方法 11

確認テスト

2

ほう
血友病の治りょう法 13

おう きゅう しょく
応急処置の方法 14

自己注射について

自分でできれば世界が広がる！ 15

約束してほしいこと

決められたとおりに注射しよう！ 17

定期検しんを受けよう！ 18

歯を大切にしよう！ 19

確認テスト

3

かん せつ
定期検しんを受けよう！ 20

こんなときどうする？

とまりがけの行事に参加するとき 21

スポーツを始めたいとき 23

かん せつ
ひざや足首の関節がいつもとちがう感じがするとき 25

まわ つた
病気のことを周りの人に伝えるとき 27

確認テストの答え

3

5

7

10

11

13

14

15

17

18

19

20

21

23

25

27

29

血友病をきちんと知ろう

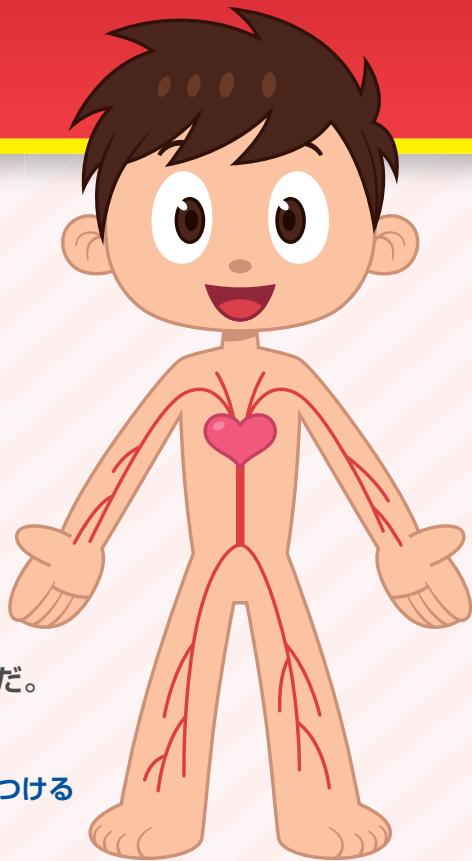
血が止まるしくみ

血は、「血液」とも呼ばれ、体中に張りめぐらされている「血管」という管の中を流れているんだ。

血液の働き

血液は、きみの体の中で次のような働きをしているんだ。

- ① 体のすみずみまで酸素や栄養を運ぶ
- ② 体の外から入ってきたばいきんなどをこうげきしてやっつける
- ③ 体温を調節する



血液が流れなくなると、体のすみずみまで酸素や栄養が届かなくなって、命が危険にさらされるんだ。だから血液は、止まることなく血管の中を流れているんだよ。

血液の成分

血液の約半分は「血しょう」という液体で、その中に「赤血球」「白血球」「血小板」などがうかんでいるんだ。それぞれがどんな働きをしているのか紹介するね。

血しょう タンパク質や糖分などの体に必要な栄養分を体のすみずみまで運んでいる。
血液を固める働きをする「ぎょう因子」もふくまれている。

赤血球 酸素を体中に運んで、いらなくなった二酸化炭素を受け取る。

白血球 ばいきんなどが体の中に入ってきたときにやっつける。

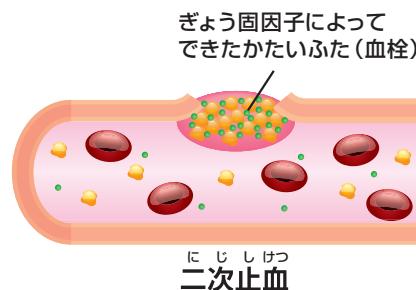
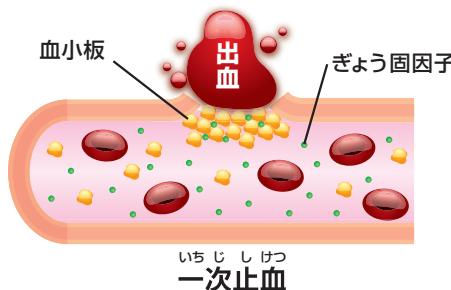
血小板 血管が傷ついて穴があくと、その傷に集まって固まり、穴をふさぐ。



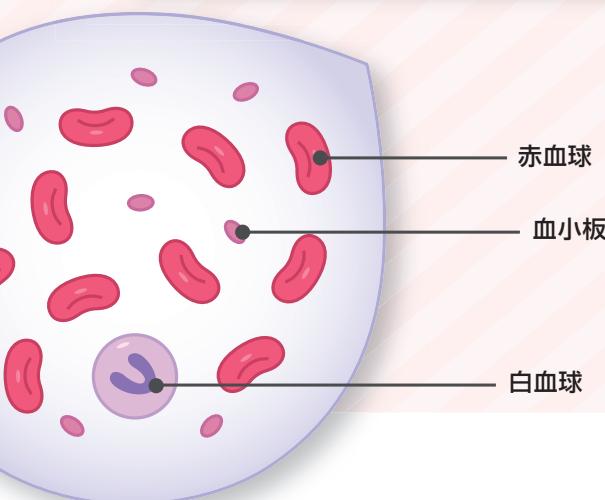
どうしたら血が止まるの？

けがをして血管に傷ができると、そのままでは血液がどんどん体の外に流れ出て、体の中の血液が足りなくなってしまうよね。

そうならないために、血小板や血しょうの中の「ぎょう固因子」が血液を固めて穴をふさぐ働きをするんだ。ぎょう固因子は10種類以上あって、これらが協力して働き、血管の傷にかたいふた（血栓）を作るんだよ。



体の外に血液が流れ出していくことを「出血」、それを止めるのを「止血」と呼ぶ。血管に穴があくと、そこに血小板が集まってくる（一次止血）。そして、血しょうの中にいるたくさんのぎょう固因子が順番に集まって、さらにかたいふた（血栓）を作って出血がしっかりと止まる（二次止血）。



血友病の原因

血友病は、血液を固める「ぎょう固因子」が生まれつき足りないために血が止まりにくい病気なんだ。

血友病とぎょう固因子

血友病の人は、ぎょう固因子のうち第VIII(8)因子か第IX(9)因子のどちらかを体の中でうまく作ることができなくて、生まれたときから不足しているために、血が止まりにくいんだ。

第VIII(8)因子が足りない人は「血友病A」、第IX(9)因子が足りない人は「血友病B」と呼ばれているよ。

ぎょう固因子はみんな同じくらい足りないので？

血友病じゃない人が持っているぎょう固因子の量を100%とすると、血友病の人は0～40%くらいしかないんだ。

血友病のじょう状がどのくらい重いか（重しう度）や、血が止まりにくいかは、ぎょう固因子の量によって決まるよ。ぎょう固因子が1%未満（重しう）の人は、ちょっとした出血でもなかなか血が止まらないことがあるので、特に注意が必要なんだよ。

重しう度	ぎょう固因子の量
重しう	1%未満
中等しう	1～5%未満
軽しう	5～40%



もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから



※ぎょう固因子には、たくさん種類^{じゅるい}があって、番号がつけられているんだ。

血友病のしよう状

きみが大きくなつて、友だちと元気に遊んだり、スポーツをしたりすることが増えると、体のいろいろなところに出血が起こることを知っておこう。

出血しやすいところとそのしよう状

「出血」と聞くと、図工の時間に指を切ってしまったり、転んでひざをすりむいてしまったときの目に見える出血をまず思いうかべるよね。でも、それ以外にも、頭の中や関節の中など、目には見えないところにも出血があるから気をつけよう。

口の中

した
舌など口の中のけが、歯の生えかわり、
歯ぐきからの出血、虫歯の治りょうなど
による出血。

皮ふの下

ぶつかったときにあざができたり、そこにこぶのようなかたまりができる。

関節の中(主に●の部分)



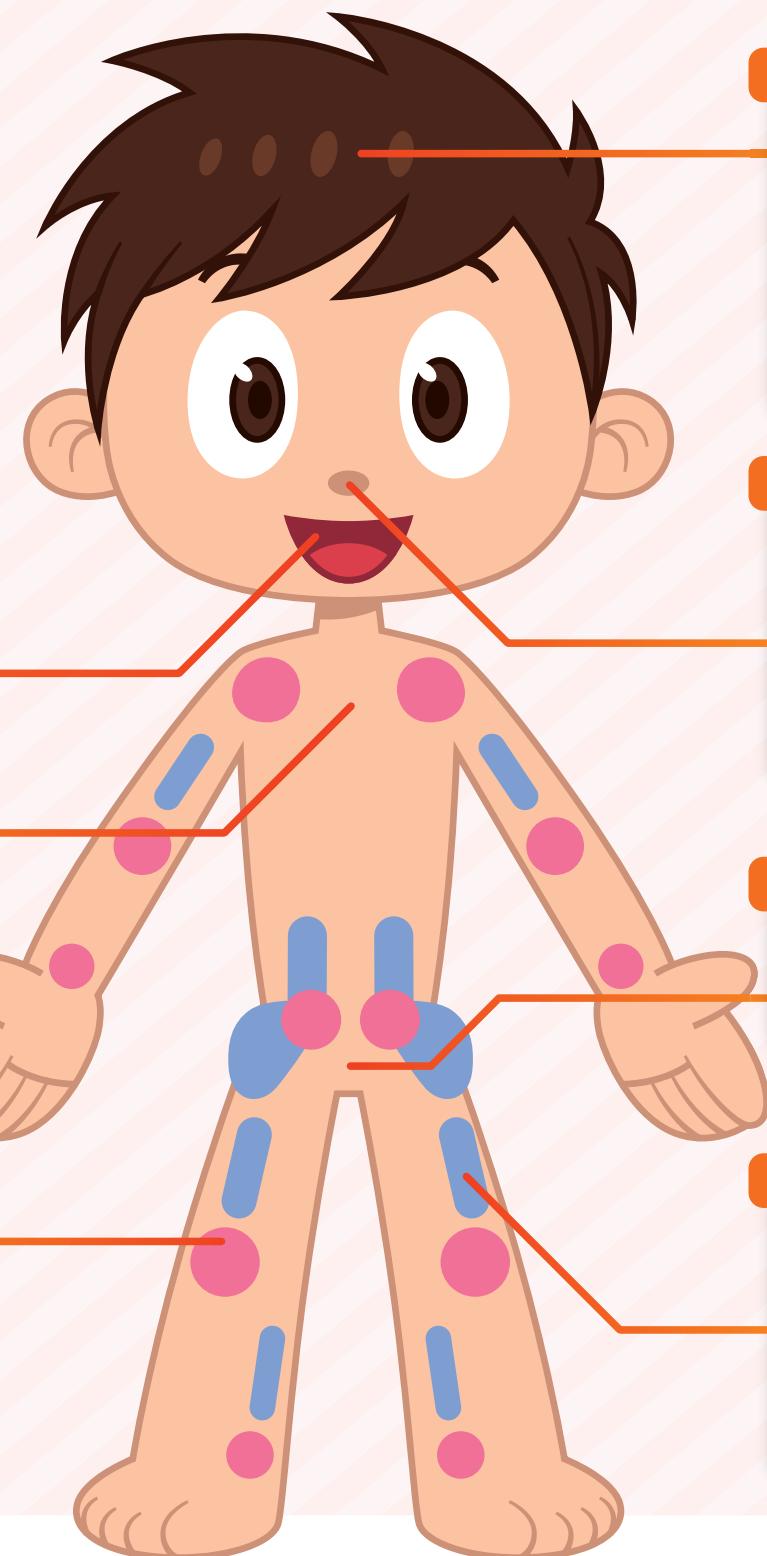
注意

足首、手首、ひざ、ひじ、かた、またなど、骨と骨をつないで動く(曲げのばしできる)ところを「関節」という。激しい運動をしたときなどに関節の中に出血する。出血は目には見えないけどムズムズする、動かしにくくなる、はれる、痛くなるなど、いつもとちがう感じがする。



注意

- ・けがをして血が出たときや体のどこかが痛い、いつもとちがう感じがしたときは周りの人々にすぐに伝えよう。
- ・特に、「頭の中の出血」や「こしのおくの筋肉の出血」の疑いがあるときには、できればすぐに注射をして、必ず病院に連絡しよう。



頭

特に注意

頭を打ったときなどに頭の中で出血する。頭が痛い、頭がぼーっとする、気分が悪い、はき気がするなど、いつもとちがう感じがすることが多い。げんいん原因がわからないこともある。

鼻

鼻を強くかんだり、鼻をほじったりしたときに出血する。鼻えんやアレルギーがあると、刺激になつて鼻血が出やすい人もいる。原因がわからないこともある。

おしっこ

おしっこに血が混ざって赤くなる。ま原因がわからないことが多い。

筋肉の中(主に○の部分)

注意

激しい運動をしたり、重い物を持ったときなどに出血する。原因がわからないこともある。筋肉に強い痛みや熱ねつがある感じがする。

血友病のじょう状

きちんと止血しないとどうなるの？

かんせつ きんにく 関節や筋肉に出血したときは、きちんと止血しておかないと、血液がたまって関節や筋肉がはれてしまうんだ。関節の出血を何度もくり返すと、関節がこわれてだんだんすき間がなくなって、足首やひざ、ひじなどを曲げたりのばしたりしにくくなってしまうよ。
ひどくなると手術しなければならなくなることもあるから、出血するたびにしっかり止血することが大切なんだ。

くり返す出血による関節の変化（血友病性関節じょう）

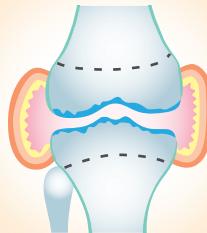
正常な関節

「関節くう」に十分なすき間があり、その中に「かつ液」が入っているので、自由に曲げのばしができる。



はれて痛みのある関節

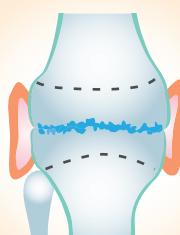
止血が十分でなかったり、何回も同じ関節に出血をくり返すと、関節の中の表面にある「かつまく」が厚くなり、痛みが続くようになる（かつまくえん）。



まん性
かつまくえん

すき間がせまくなり変形した関節

「関節くう」のすき間がだんだんせまくなり、ほとんどなくなる。関節が変形して自由に動かせなくなる。



關節こう縮



**1. 血液と血が止まるしくみについて、
次のうち正しいものには○、まちがっているものには×をつけよう。**

- ① () 血液は体のすみずみまで酸素や栄養などを運んでいる。さんそ えいよう
- ② () 血液は体の外からばいきんが入ってきたときに
こうげきしてやっつけるしくみを持っている。
- ③ () 血液は指を切って血管に傷ができたとき、
血液が体の外に流れ出ないようにするしくみを持っている。けっかん きず
- ④ () 体の中で血液を固める働きをするものは、
主に赤血球とぎょう固因子である。かた はたら こいんし
- ⑤ () ぎょう固因子は4種類である。しづるい
- ⑥ () ぎょう固因子は協力し合って血液を固める。きょうりょく

2. 血友病のよび方について、あてはまる言葉を()の中に入れよう。

第VIII(8)因子が足りない人を血友病(①)、
第IX(9)因子が足りない人を血友病(②)という。

3. 血友病の人の出血について、次の質間に答えよう。

- ① きみがこれまでに出血を起こしたところや
出血しやすいところはどこだろう? ハルトくんに★印をつけてみよう。
- ② 早く手当てをしないと大変なことになる(命にかかわる)のは、
どこの出血かな? ハルトくんに○印をつけてみよう。
- ③ 同じ関節に何回も出血をくり返して、
曲げたりのばしたりする動作がやりにくくなる状態を何というかな?
() じょうたい



答えは
29.30
ページ



血友病の治りよう法

きほんてき ほじゅう 血友病の基本的な治りようは「補充りよう法」っていうんだよ。

補充りよう法ってなんだろう？

血友病はぎょう固因子が足りなくて血が止まりにくい病気だから、足りないぎょう固因子の薬を注射すると血がきちんと止まるようになるよ。だから血友病Aの人は第VIII(8)因子の薬、血友病Bの人は第IX(9)因子の薬を注射するんだ。この不足しているぎょう固因子を補うことを「補充りよう法」と呼び、補充りよう法には、主に3つの方法があるよ。

どの方法がいいか、どのくらいの量の薬を注射すればいいかは人によってちがうから、方法や薬の量は、きみをみてくれているお医者さんとよく相談して決めてもらおう。

出血に気づいたら、なるべく早く注射だね。

1

出血したときだけ
注射する方法

ぎょう固因子を注射すると
血が止まる。

2

これでOK!

運動会や遠足など、
たくさん体を動かす日の朝に
あらかじめ注射をしておく方法

注射した日はぎょう固因子が体の中に十分あるので、
友だちといっしょに動きまわれる。

3

ずっと出血
しないようにね。

出血や運動量とは関係なく定期的に
(たとえば月曜、水曜、金曜の週3回)注射する方法

いつでもぎょう固因子が体の中にあるので出血しにくい。

10

2 (3) 4 (5) 6
9 (10) 11 (12) 13
16 (17) 18 (19) 20
23 (24) 25 (26) 27
30 (31)



もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

こうかでき

注射は朝が効果的！

薬の効き目は、注射をしたすぐ後が一番強くて、時間が経つとだんだん弱くなっていくんだ。だから、運動会や遠足などがある日、定期的に注射するときは、朝に注射をするのが一番効果的なんだよ。

「夜に注射しておけば、朝ゆっくりねられる」と思うかもしれないけど、夜に注射をすると、ねている間にぎょう固因子がどんどん減ってしまうから、もったいないよね。



血友病をきちんと知ろう

おう きゅう しょち ほう ほう

応急処置※の方法

いつも、お医者さん、お父さんやお母さんがそばにいるとは限らないから、応急処置の方法を覚えておこう！

※応急処置とは、急いで止血する必要がある場合に、すぐにする手当てのことだよ。

こんなときはすぐに注射をしよう！

運動をしたり、遊んだりしているときに、次のようなことがあったら、なるべく早く注射をしよう。自分で注射ができないときは、すぐに家族や学校の先生、周りの大人的に伝えてね。

- ① ひじやひざ、足首などの関節がムズムズしたり、いつもとちがう感じがするとき。
- ② 頭を打ったり、高いところから落ちたとき。

出血したときに自分でできること

注射以外にも、血を早く止めるためにできことがあるよ。

1

動かさない

血小板や注射した薬が、出血したところにかたいふた(血栓)を作つてふさごうとしているんだ。動かすと血栓がはがれやすくなっちゃうから、静かにしていようね。

2

出血したところを冷やす

出血したところを氷水などで冷やすと血管が縮んで穴がふさがりやすくなるし、熱を取つて、痛みも軽くなるよ。冷やすためのシップを病院でもらつておいて、出血したところにはつてもいいよ。

3

しっかりとおさえる

切り傷やすり傷など体の表面にできた傷は、きれいな水で洗い、清潔なガーゼを当てて、上からおさえて出血を止めよう。鼻血は、清潔なガーゼやだつし綿などをつめて、鼻をしっかりとつまむといいよ。

4

心臓より高いところに上げる

出血したところを心臓より高く上げると、出血が早く止まるよ。



もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

かくにん 確認テスト

2

1. 血友病の^{ちゆうびょう}治りようについて、()の中にあてはまる言葉を入れよう。

足りないぎょう固因子を注射することを補充りよう法といふ。

血友病Aの人は(1)を、血友病Bの人は(2)を注射する。

補充りよう法には「出血したときに注射する方法」「(3)に注射しておく方法」「(4)に注射する方法」の3種類がある。

2. 薬を注射するタイミングについて、きみならどうするかな？

()の中に自分がたらどうするかを書いてみよう。

- ① 注射に時間がかかるって、遠足におくれないように、前日の夜に注射しておいた。
()

- ② 体育の授業に出るために、前日の夜に注射をして学校へ行った。
()

- ③ 体育の授業があった日に学校から帰ってきて、ひざがムズムズしたので、注射をしてからじゅくへ行った。
()

- ④ 友だちと遊んでいてかべに頭を強くぶつけたけど、血が出ていなかったので、注射をしなかった。
()

- ⑤ 友だちと遊んでいてひざをすりむいたけど、氷で冷やしながらタオルでしっかりとおさえていたら、注射をしなくとも出血が止まった。
()

3. 血を止めるために、

薬の注射以外に自分でできることを4つ書いてみよう。

答えは
29.30
ページ



自己注射について

自分でできれば世界が広がる！

今までお父さんやお母さんに薬を注射してもらっていたけど、これからは自分で注射することもできるよ。

自己注射ができると、どんないいことがあるの？

きみが自分で注射することを「自己注射」というんだ。

血友病の人は、出血したときや出血しそうなときに薬を注射することが必要だけど、遠足や運動会など、何かあるたびに病院に行ったり、お父さんやお母さんに注射をしてもらったりするのは大変だよね。

自己注射ができるようになれば、病院に行ったり、家族を呼んだりしなくとも、出血したらすぐに注射できるんだ。やりたかったスポーツへの挑戦、修学旅行やキャンプにも安心して行けるし、きみの行動はん団はぐ～んと広がるよ。





もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

どうすれば自己注射ができるようになるの？

自己注射は、「在宅自己注射りょう法」という、病気の治りょう法として、1983年に法律で認められるようになったんだ。

ただし、お医者さんや看護師さんから自己注射について、正しいやり方を習って、「これできみもお家で自己注射をしても大丈夫」とお医者さんから合格点をもらった人だけが自己注射ができるようになるんだよ。

だから、病院や患者会のサマーキャンプ、勉強会などで、血友病の勉強や注射の練習をするんだ。きみがどうやって勉強や練習するかについては、きみをみてくれているお医者さん、看護師さんと話し合って決めよう。



やく そく

約束してほしいこと

ちゅう しゃ

決められたとおりに注射しよう！

じ こ ちゅう しゃ
自己注射を正しく安全に行うためには、次のルールを守ることが大切だよ。注射が上手にできるようになることと同じくらい大事なことだから必ず守ってね。

1 お医者さんに言われたとおりに注射ができる

- ① 手洗いや消毒は教わった方法を必ず守ること。
- ② 1回に注射する薬の量や本数は、お医者さんに言われたとおりに守ること。
- ③ 薬の作り方は、習った方法をきちんと守ること。



2 使った針や注射器の後片づけが約束どおりできる

- ① ほかの人のがけがをするといけないので、注射が終わったらすぐに片づけること。
- ② 小さい妹や弟がいるお家では、注射の道具をおもちゃにしないようにきちんとしまっておくこと。
- ③ 使った針や薬のびん、注射器、血がついた消毒綿は必ず病院を持って行くこと。

3 注射をしたら、すぐに記録表にきちんと書く

- ① 注射をするたびに、病院からわたされた記録表に記入をすること。
- ② 次に病院に行くときに、記録表をお医者さんに見てもらうこと。
(きみが病院に行けないときは、お父さんやお母さんに預けてね。)



4 自分の薬や道具を人にあげてはいけない

薬や注射の道具は、お医者さんがきみのために決めてわたしたものだから、ほかの人にあげたり、貸したりしないこと。

5 自己注射のことで迷ったり、困ったりすることがあるときは、必ずお医者さんか看護師さんに相談する



注射の方法を
もっとくわしく書いた本などもあるよ。

約束してほしいこと

てい き けん

定期検しんを受けよう！

自己注射ができるようになって、順調に経過していても、お医者さんと約束した日には（少なくとも3カ月に1回くらい）病院に行くこと（定期検しん）が大切だよ。

定期検しんでは、病気の状態を確認するために診察や血液検査を受けたり、筋肉や関節に異常がないか、また、自己注射が正しくできているかをチェックしてもらおう。特に「注射してもなかなか血が止まらなかった」など、薬の効き目に変化を感じることがあれば、それをお医者さんや看護師さんに相談しよう。きみが毎日元気に過ごすために、定期検しんは大切なものなんだ。それから、病院に行く前に、体重も測っておこう。体重によって薬の量が変わるからね。



やくそく
約束してほしいこと

歯を大切にしよう！

ときどき歯医者さんに行って歯ぐきの健康状態や虫歯がないかチェックしてもらったり、正しい歯みがきの方法を教えてもらったりすることも大切だよ。

「歯みがきをして出血したらイヤだ」と思う気持ちはわかるけど、歯みがきをしないと、虫歯ができる、もっと出血しやすくなるよ。「食べたらみがく」を守って、虫歯ゼロを目指して歯を大切にしよう。





もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

かくにん 確認テスト 3

じこちゅうしゃ

自己注射ができるようになった人に守ってほしいことについて、
次のうち正しいものには○、まちがっているものには×をつけよう。

- ① () 注射の方法や薬の量などはお医者さんの言ったことを守る。
- ② () 使った道具の後片づけは子どもには危ないので、
お父さんやお母さんに任せた方がよい。
- ③ () お医者さんと約束した日には病院に行く。
- ④ () 注射が終わったときに友だちが遊びに来たので
記録をあとでつけることにした。
- ⑤ () 注射の記録は自分のノートにきちんと書いておけば、
お医者さんや看護師さんに見せなくてもよい。
- ⑥ () 自己注射は、お医者さんから合格点をもらったあとも、
定期的に方法をチェックしてもらわなければならない。
- ⑦ () 定期検しんではお医者さんにみてもらうだけでなく、
心配なことがあれば相談することもできる。
- ⑧ () 特に大きな出血がなければ、
定期検しんには行かなくてもよい。
- ⑨ () 歯みがきをして出血するといけないので、
食後に歯みがきをしなくてもよい。

答えは
29.30
ページ

こんなときどうする？

とまりがけの行事に参加するとき

さんか



1

2

3



4

5

6



7

8



もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

次の3つのポイントを守ってね。

- ① 注射の道具など、必要なものを忘れずに持つよう。
そして、使った後の注射針は容器に入れて必ず家に持つて帰ろう。
- ② 決められた時間に、きちんと注射をしよう。
- ③ 出血したかもしれないと思ったらすぐに担任の先生に伝え、休んで注射をしよう。



小学校高学年になると、林間学校や修学旅行などの学校行事、スポーツクラブの合宿やキャンプなど、とまりがけで出かけることも増えるかもしれないよね。

自己注射ができるようになったら、準備することや持っていくもの、旅行中の注意などをお医者さんによく聞いて、きちんと守ろう。担任の先生にも事前に伝えて、注射をする部屋なども相談しておこうね。

きちんと準備できれば、とまりがけの行事も安心して楽しむことができるよ。かかりつけの病院から遠くはなれたところに行くときは、事前にお医者さんに相談して、紹介状をもらっておくと、もっと安心だよ。



はーい！
約束をちゃんと
守るよ。
いってきまーす！

こんなときどうする？

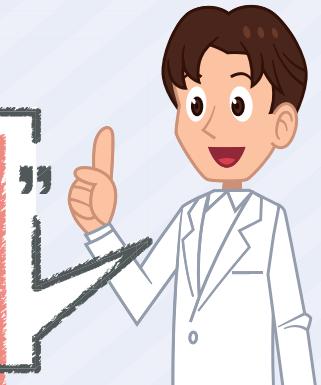
スポーツを始めたいとき





もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

どういうスポーツができるか、どういう注意が必要かは、
病気や関節の状態によってひとりひとりちがうから、
やってみたいスポーツがあるなら、まずはお父さんや
お母さんに伝えて、お医者さんに相談してみよう。



運動をすると、骨も強くなるし筋肉もついてくる。筋肉をきたえることは、関節を守って出血を減らすことにつながるんだ。それに、運動不足で太り過ぎてしまうと、足首やひざの関節への負担が大きくなったり、注射のときに血管を見つけにくくなったりするから、血友病の人もスポーツをすることは大切だよ。

スポーツをするときは、ふだんよりも出血の危険性が高くなるので、注射の回数や量についても、お医者さんとよく相談してね。また、出血した場合にはどうすればいいかも、前もってお医者さんに聞いておこう。

スポーツを楽しむための3つのポイント

①

出血予防のために、
お医者さんと約束したとおりに薬の注射をしておこう。

②

スポーツをする前には準備運動、
スポーツをした後にはクーリングダウン*をしよう。

③

関節がムズムズしたり、いつもとちがう感じがしたら、
勇気を出してすぐに休もう。

*クーリングダウン：

スポーツ前に準備運動が必要なように、スポーツをした後も、筋肉をほぐしてのぼすためのストレッチを5~10分することが大切だよ。

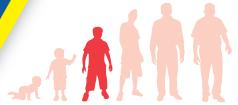


こんなときどうする？

かん せつ

ひざや足首の関節がいつもとちがう





もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから

感じがするとき

むり
無理をせず、

早めに注射をして、その日はきちんと休もう。

これは、きみがこれからも元気に遊んだり、

スポーツを続けるために大切なことなんだよ。



スポーツをしているときなどに、ひざや足首が「なんだか重い」「ムズムズする」「動かしにくい」など、「いつもとちがう感じ」がしたら、関節の中で出血しているかもしれないよ。「このぐらい大丈夫」と無理をしてそのままにしておくと、足首やひざがはれて痛くなったり、曲げられなくなったりするかもしれないんだ。

薬を注射すると、30分ぐらいで効き目が一番強くなるから、「おかしい、出血かな」って思ったら、無理をせずに、なるべく早く注射して、その日はしっかり休むのが早く治すコツだよ。



こんなときどうする？

まわ

つた

病気のことを周りの人々に伝えるとき

ある日家で



1

ハルトくん。
友だちにきちんと伝えるのと、
友だちにだまつたまま
サイクリングに行くのと、

どっちが
いいかな？

…ぼく、
友だちに話して
みようかな！

2

3

学校で

ぼくは血が止まりにくい体質で、
ときどき出血してひざや足首が
はれて痛くなることがあるんだ。

日曜日は薬を注射してから
行くけどちょっと心配なんだ。

そうだったんだ…
調子が悪いときには
言ってね！

4

5

きちんと伝えて
よかったです！



もっと知つておきたい ぼくの体のことだから

きみが元気に楽しく過ごすためには、学校の先生や友だち、クラブのコーチにも病気のことを正しく知ってもらうことは大切なんだ。
お父さんやお母さん、お医者さんが、血友病のことを伝えてくれているかもしれないけど、きみが自分で
「 伝えてもいいんだよ。」



「言いにくいな」「こんなことを話して大丈夫かな」と思うこともあるかもしれないけど、血友病のことを話せずに、がまんして、足が痛くなったり、具合が悪くなったりしたら困るよね。それに、友だちや先生たちもきみのことをよけいに心配するよ。きちんと伝えれば、みんなわかってくれるから勇気を出してみよう。

友だちに血友病のことを話すときには、くわしく説明しなくとも「血が止まりにくかったり、あざができやすい」など友だちにもわかるように伝えてあげるといいよ。

どうしても言いにくいときは、ひとりでなやまないで、お父さんやお母さん、お医者さん、看護師さんなど、話しやすい人に相談してみよう。



確認テストの答え

確認テスト 1

1. 血液と血が止まるしくみについて、次のうち正しいものには○、まちがっているものには×をつけよう。

- ①(○) 血液は体のすみずみまで酸素や栄養などを運んでいる。
- ②(○) 血液は体の外からばいきんが入ってきたときにこうげきしてやっつけるしくみを持っている。
- ③(○) 血液は指を切って血管に傷ができたとき、血液が体の外に流れ出ないようにするしくみを持っている。
- ④(×) 体の中で血液を固める働きをするものは、主に赤血球とぎょう固因子である。
- ⑤(×) ぎょう固因子は4種類である。
- ⑥(○) ぎょう固因子は協力し合って血液を固める。

2. 血友病の呼び方について、あてはまる言葉を()の中に入れよう。

第VIII(8)因子が足りない人を血友病(1 A)、第IX(9)因子が足りない人を血友病(2 B)という。

3. 血友病の人の出血について、次の質問に答えよう。

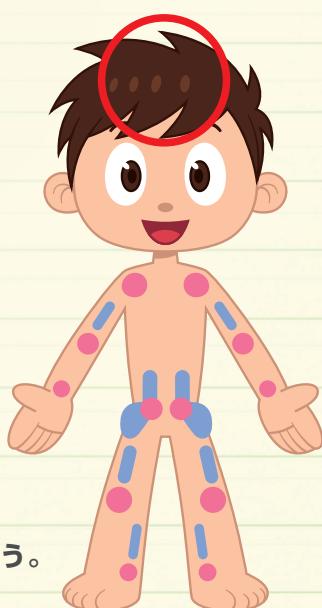
① きみがこれまでに出血を起こしたところや出血しやすいところはどこだろう？ハルトくんに★印をつけてみよう。

ハルトくんの●●の部分に★印がついているか、
お医者さんや看護師さんに答えをチェックしてもらおう。

② 早く手当てをしないと大変なことになる（命にかかる）のは、
どこの出血かな？ハルトくんに○印をつけてみよう。

ハルトくんの頭に○印がついているか確認しよう。
もし頭の中に出血していたら命にかかることがあるから、すぐに注射して
病院に行こう。

③ 同じ関節に何回も出血をくり返して、曲げたりのばしたりする
動作がやりにくくなる状態を何というかな？
(血友病性関節しょう)



確認テスト 2

1. 血友病の治りょうについて、()の中にあてはまる言葉を入れよう。

足りないぎょう固因子を注射することを補充りょう法という。

血友病Aの人には(1 第VIII因子)を、血友病Bの人には(2 第IX因子)を注射する。

補充りょう法には「出血したときに注射する方法」「(3 たくさん体を動かす日の朝)に

注射しておく方法」「(4 出血や運動量とは関係なく定期的)に注射する方法」の3種類がある。



もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから



2. 薬を注射するタイミングについて、きみならどうするかな？

()の中に自分だったらどうするかを書いてみよう。

お医者さんや看護師さんに答えをチェックしてもらおう。

① 注射に時間がかかる、遠足におくれないように、前日の夜に注射しておいた。

(例: 遠足の日の朝に注射する。)

② 体育の授業に出るために、前日の夜に注射をして学校へ行った。

(例: 体育の授業の日の朝に注射する。)

③ 体育の授業があった日に学校から帰ってきて、ひざがムズムズしたので、注射をしてからじゅくへ行った。

(例: いつもとちがうと思ったら、早めに注射する。)

④ 友だちと遊んでいてかべに頭を強くぶつけたけど、血が出ていなかったので、注射をしなかった。

(例: 血が出ていなくても注射する。注射してから病院に連絡する。)

⑤ 友だちと遊んでいてひざをすりむいたけど、氷で冷やしながらタオルでしっかりとおさえていたら、注射をしなくとも出血が止まった。

(例: 軽い切り傷やすり傷なら、薬の注射以外にも
血を止めるためにできることをする。)

3. 血を止めるために、薬の注射以外に自分でできることを4つ書いてみよう。

① 動かさない ② 出血したところを冷やす ③ しっかりとおさえる

④ 心臓より高いところに上げる

確認テスト 3

じこちゅうしゃ
自己注射ができるようになった人に守ってほしいことについて、
次のうち正しいものには○、まちがっているものには×をつけよう。

- ① (○) 注射の方法や薬の量などはお医者さんの言ったことを守る。
- ② (X) 使った道具の後片づけは子どもには危ないので、お父さんやお母さんに任せた方がよい。
- ③ (○) お医者さんと一緒に約束した日には病院に行く。
- ④ (X) 注射が終わったときに友だちが遊びに来るので記録をあとでつけることにした。
- ⑤ (X) 注射の記録は自分のノートにきちんと書いておけば、
お医者さんや看護師さんに見せなくてもよい。
- ⑥ (○) 自己注射は、お医者さんから合格点をもらったあとも、
定期的に方法をチェックしてもらわなければならない。
- ⑦ (○) 定期検しんではお医者さんにみてもらうだけでなく、
心配なことがあれば相談することもできる。
- ⑧ (X) 特に大きな出血がなければ、
定期検しんには行かなくてもよい。
- ⑨ (X) 歯みがきをして出血するといけないので、
食後に歯みがきをしなくてもよい。





**もっと知つておきたい
ぼくの体のことだから**

バイエル薬品株式会社

(202211)KOV-0.5(HI/HH)
PP-JIV-JP-0957-20-11

2022年11月作成

資料記号

KOV180806