

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

# KUBIRU

2018.10  
Vol. 52  
Autumn

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

七五三参り  
成長を祝って  
健やかな



熊本県赤十字血液センター  
マスコットハービット

## CONTENTS

One More 400 献血キャンペーン  
下通り献血ルーム献血者100万人達成/  
赤十字フェスタ2018  
お薬の基準について  
血液センターオープンキャンパス

ゆかた姿でお出迎えました  
長嶺小学校の児童が施設見学  
献血ありがとう  
10月は骨髄バンク推進月間  
献血功労団体表彰

あなたの街ガイド(菊池市)  
Voice  
献血スナップ  
シェフ坂本 男の簡単料理  
クロスワードパズル

複数回献血に  
ご協力お願いします。



# One More 400献血 キャンペーン

平成30年10月1日～平成31年3月31日

400mL献血は1年間に男性は3回、女性は2回ご協力いただけます。  
年間を通した安定的な血液確保のため、1年間に複数回の献血のご協力をお願いします。

平成30年度において  
400mL献血  
2回目、3回目の方に

**カップ麺2個  
プレゼント!**



※写真はイメージです。

**400mL献血基準**

年齢 男性 17～69歳<sup>※</sup>  
女性 18～69歳<sup>※</sup>

体重 50kg以上

※65歳以上の献血は、献血される方の健康を考え、60～64歳の時に献血資格がある方に限ります。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

熊本県赤十字血液センター



# 下通り献血ルーム献血者累計100万人達成!



記念セレモニー(下通り献血ルームCOCOSA前)の様子。



100万人目の献血者となられた高木さん

7月30日、下通り献血ルームは昭和59年の開設以来、献血者累計100万人を達成しました。日ごろから献血にご協力いただいている皆さまに感謝申し上げます!

100万人目の献血者となられたのは、社会福祉学を専攻する大学生の高木皇希(たかき こうき)さん(20歳)で、「人の役に立てればと授業の合間に献血に来た。これからも続けたい。」と、感想を述べられました。これからも、多くの皆さまに気軽に足を運んでいただけるよう、魅力的な献血ルーム作りに邁進いたします!



あなたと一緒に **どっどクロス!** **入場無料!**

## 赤十字フェスタ2018 inくまもと

**開催日時** 10月14日(日)11:00~14:30

※10:30よりステージにてオープニングセレモニー

**開催場所** 日赤熊本敷地内

(熊本県赤十字血液センター、熊本県支部、熊本赤十字病院、熊本健康管理センター)

赤十字のことに、たくさんの人達に知ってもらうために、今年も開催いたします。ご家族で、友達と一緒に、是非、遊びに来てください!



**血液センターゾーン** 献血ルームや献血バス見学の他、献血マスコットハービットとの記念撮影などが出来ます。楽しく献血について学びましょう!  
★メインステージではくまもんも登場します!(13:00~)

詳しくは  
こちら



お薬を飲まれている方へ



# 献血OKの お薬もあります!

献血の問診の一つに「服薬」がありますが、中には服用していても**献血OK**のお薬もあります。今回は、献血者からの質問が特に多いお薬をご紹介します。

(H30.4.1現在データ)

## 当日服用していても献血ができるお薬

### 【花粉症などのお薬】

- ★抗ヒスタミン薬
- ★非ステロイド系抗アレルギー薬

### 【サプリメントなど】

- ★ビタミン剤
- ★漢方薬

### 【その他、お問合せが多いお薬】

- ★痛風・尿酸血症治療薬
- ★高脂血症治療薬(エパテル製剤除く)
- ★市販の消化胃腸薬
- ★高血圧の薬

## 前日までの服用ならば献血ができるお薬

### 【風邪などのお薬】

- ★市販の風邪薬
- ★鎮咳薬



最終的には、献血会場の医師が、当日の体調なども伺い判断いたします。お薬を服用されている方は、薬品名を受付時にスタッフにお知らせいただくか、お薬手帳をご持参ください。

**お問合せ** 献血課 / TEL 096-384-6723

高校生が献血について学びました

# 「血液センターオープンキャンパス」

8月18日、高校生を対象とした「血液センターオープンキャンパス」を開催しました。熊本県学生献血推進協議会(県内9大学)の学生ボランティア約30名が講師となり、参加した高校生22名と、施設見学(血液保管庫、献血バス)やディスカッションを通して献血の大切さについて楽しく勉強しました。参加者からは、「高校生同士で意見を交わすことで、献血協力への意欲が高まった。」「自分の学校でも献血を広めることができるかもしれない。」と頼もしい感想を沢山いただきました。



## 募集中! 献血セミナーに伺います

血液センターでは、職員が学校や職場において献血セミナーを実施しています。セミナーの内容や時間はご都合に応じて調整できますので、お気軽にご相談ください。

**【お問合せ】** 推進課 / TEL 096-384-6725



「お昼ごはんは大学生手料理  
「鉄分たっぷり三色そば丼」  
(献血は鉄分も大切!)」

「献血バス見学は、  
「実際に乗ってみて献血をイメージできた。」と好評。



## 献血者をゆかたでお出迎え



「第14回 城下町くまもとゆかた祭」(7月28日～29日)の期間中、下通り献血ルームCOCOSΛでは、受付スタッフがゆかた姿で献血者をお出迎えしました。華やかなゆかた姿に、思わず献血者もにっこり。暑い日が続いていた今年の夏、献血ルームはとても涼しげな雰囲気となりました。ゆかた祭の2日間で、合計204名と多くの方々にご協力いただきました。



## 血液センター 見学に 来てくれました！

長嶺小学校 家庭教育学級  
おひさまくらぶ

8月21日、夏休みを利用して、長嶺小学校の児童とその保護者27名が血液センターの見学に訪れました。

血液の動きや、血液にまつわるクイズなどで勉強した後、献血ルーム、献血バス、血液製剤の保管庫などを見学しました。聞くこと、見るものなんでも初めての子どもたちはとても興味津々に見入っていました。

献血ができる高校生になったら、きっと献血ルームに来てくれると思います！



車(献血バスや血液運搬車)は  
やっぱりかっこいい！

# 献血 ありがとう

## 熊本県警察学校

熊本市中央区渡鹿4丁目2-1



警部補 上野様

責任感とゆるぎない精神、そして警察官としてのプロ意識を養う。県警察学校では、初任科生として大卒は6ヵ月、高卒は10ヶ月、職務に必要な基礎知識や技能を学び、職場実習などを経て一人前の警察官になります。学校の敷地内に足を踏み入れると、「お疲れ様デス!!」と学生のハキハキとした挨拶が飛び交い、声につられて、思わず背筋がピシッと伸びます。同学校による献血協力は平成20年に始まり、14回目となる今回も59名と多くのご協力をいただきました。教務係教官の上野警部補曰く「人の役に立てるならとほぼ全員の学生が率先して協力します。」とのこと。警察官の業務も献血も「世のため人のため。」ですね。これからの皆様のご活躍を願っています!



献血では皆笑顔。「血液も写真もどんどん探(撮)ってください!」

献血待ちも皆笑顔。「まだ献血の順番が来ません!」

## 10月は骨髄バンク 推進月間です。

献血と一緒に骨髄バンクの  
登録ができます。



## 命のボランティア、 ドナー登録は 2mLの採血から。

詳しくは、ドナー登録のしおり  
(チャンス)をご覧ください。



日本で非血縁者間の骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要としている患者さんは、毎年少なくとも2,000人を超えます。一人でも多くの患者さんを救うには、一人でも多くのドナー登録が不可欠です。患者さんにとって、あなたの登録が、命をつなぐチャンスになるかもしれません。

### ドナー登録できる方

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

### ドナー登録できる場所

- 日赤プラザ献血ルーム ●下通り献血ルームCOCOSA
- 献血バス ●人吉保健所 ●天草保健所



骨髄バンクに関するご質問・お問い合わせは

日本骨髄バンク TEL03-5280-1789

【ホームページ】  
<http://www.jmdp.or.jp/>

【ドナーズネット】  
<http://www.donorsnet.jp/>





献血のご協力に感謝!

平成30年度

## 献血功劳団体表彰

日本赤十字社では、継続的に献血のご協力をいただいた団体、もしくは献血の推進活動にご功労のあった団体へ感謝の意を表し表彰を行っています



厚生労働大臣表彰状、感謝状の受賞者

厚生労働大臣表彰状	湯前町
厚生労働大臣感謝状	金剛株式会社
	株式会社ブリヂストン熊本工場
	九州電子株式会社LSIシステムセンター
	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構 九州沖縄農業研究センター
日本赤十字社感謝状 (金色有功章受章後、10年ごと)	九州電子株式会社
	熊本県 県央広域本部
	熊本市上下水道局
金色有功章 (活動年数20年以上)	一般社団法人 天草郡市医師会立 天草地域医療センター
	九州電力株式会社 苓北発電所
	宇土幼稚園 後援会
銀色有功章 (活動年数15年以上)	出水校区献血推進協議会
	ライオンズクラブ国際協会 337-E 地区 4Z 菊池ライオンズクラブ
日本赤十字社熊本県 支部長感謝状(金枠) (活動年数10年以上)	天草信用金庫 本店
	株式会社ブリヂストン熊本工場
	学校法人 熊本城北学園 九州看護福祉大学
	菊池地域農業協同組合本所
	ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング株式会社
	日奈久校区婦人会
	ライオンズクラブ国際協会 337-E 地区 5Z 阿蘇小国郷ライオンズクラブ
	ライオンズクラブ国際協会 337-E 地区 7Z 水俣ライオンズクラブ
	ライオンズクラブ国際協会 337-E 地区 7Z 錦ライオンズクラブ
	ライオンズクラブ国際協会 337-E 地区 10Z 御船ライオンズクラブ
日本赤十字社熊本県 支部長感謝状(銀枠) (活動年数5年以上)	熊本県自動車整備工業協同組合青年部 城北支部

献血ご担当2年目の長瀬さんは笑顔がさわやかな好青年です。献血の呼び掛けでは少しでも前回の協力者数を上回れるよう、「普段ご協力に来ていただけない方に特に強くお願い

している(後輩はしつこく誘っています^^)」とのこと。学生時代、下通り献血ルーム(三国屋2階の頃)の前で血液センタースタッフが必死に呼び掛けをする姿を見て、暇つぶしに行ってみようかと初めての献血に協力。「想像していたよりも時間がかからず、これで患者さんのためになるなら続けたい。」と思われたそうです。「もっと献血仲間を増やしたい。」と、今後の豊富を述べられました。プライベートでは高校時代に始めたゴルフにはまって、「仲間と部活みたいな感じで練習に行っています。」とのこと。部活みたいな感じで若い方を中心に献血仲間もどんどん増やしてくださいね!(^^)ノ



菊池市役所  
健康推進課 健康推進係

ながせ つかさ  
主事 長瀬 司さん



## 秋の菊池を満喫「菊池サイクリングロード」

菊池渓谷、温泉、歴史ある史跡など観光スポット溢れる菊池市。自転車でゆっくりと名所を巡り、景色やご当地グルメを楽しみながら、秋の菊池を満喫しよう!サイクリングロードは初級から上級まで全6コースあるので、ご自身の体力に合わせてチャレンジできます。※コースの詳細は下記「お問い合わせ」まで。

### 初級



#### ★花めぐりコース

スタート&ゴール:七城温泉ドーム  
距離:9.8km、所要時間:約45分  
水辺に広がる桜、コスモスを眺めながら西郷隆盛ゆかりの史跡を楽しめます。

### 初級



#### ★湖めぐりコース

スタート&ゴール:湯船のため池  
距離:16.7km  
所要時間:約1時間10分  
山中の湖を基点に、ボート遊びや史跡訪問を楽しめます。

### 中級



#### ★水めぐりコース

スタート&ゴール:きくち観光物産館  
距離:25.9km  
所要時間:約1時間50分  
清流菊池川を眺めながら、天然の給水所(湧き水)で癒されるコースです。

### 中級



#### ★食めぐりコース

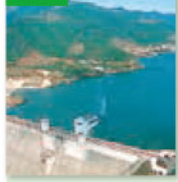
スタート&ゴール:きくち観光物産館  
距離:36.2km、所要時間:約2時間30分  
旬の食べ物とサイクリングを両方楽しみたい方におすすめです。

焼肉丼(1,200円)  
旭志村ふれあいセンター  
レストラン 食彩館  
是非食べたい!菊池の福井(全12店舗)スタンプラリー有ります。



シャーベット状のメロンの果肉が美味しい「青メロンソフトクリーム(380円)」もおススメです!  
とりで農園のアイス屋さん(七城メロンドーム店内)

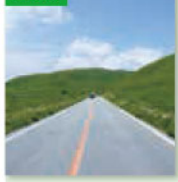
### 上級



#### ★竜門ダム・スーパー林道コース

スタート&ゴール:きくち観光物産館  
距離:48.8km、所要時間:約3時間15分  
西日本唯一2,000m級ダム湖の眺望と長崎雲仙、有明海の大パノラマが楽しめるダイナミックなコースです。

### 上級



#### ★阿蘇・菊池渓谷コース

スタート&ゴール:きくち観光物産館  
距離:66.7km  
所要時間:約4時間40分  
ミルクロードの絶景と菊池渓谷の癒しを一度に楽しめるコースです。

### お問合せ

菊池観光協会 TEL.0968-25-0513 ホームページ <http://www.kikuchikanko.ne.jp/>  
菊池市役所 商工観光課 TEL.0968-25-7223



お盆で子供達が帰ってくると  
忙しくなるかなーと思い  
その前に献血に行きました。  
ココサでおむすびとおみそ汁を  
いただいて母の味の  
ありがたさを感じました。

(51歳 熊本市在住)

下通り献血ルームCOCOSAでは、婦人会様のご協力により、毎週月曜日(午前中)、味噌汁とおにぎりのサービスを実施中です。

今回で献血82回になりましたが、今まで結果通知において異常(状)はありません、献血結果も自分の健康バロメーターにしています。残り2年余り献血がはばります。

(68歳 宇城市在住)

今後も健康体を維持して献血にご協力をお願いしますね!

メッセージ  
待ってるっ!



# Voice

～ 献 血 Message ～

Voice(ボイス)のコーナーはお寄せいただいたおハガキの中からご紹介しています。

自分は料理はほとんど  
もっぱら家内の料理を  
いただくのみです

スマセン

(62歳 八代市在住)

奥様の手料理が美味しいと  
想像できます!シェフ坂本の料理を  
奥様にリクエストしてみてくださいね

先月、献血未経験の友人を1人誘って  
献血デビューさせました!!

「今度からよろしくお付き合いね」と友人も  
言うてくれたので良かったです。  
まだまだ献血に対して抵抗を感じている人が  
知りおきで、「そんなにかわいがる人の方が  
とみんかに教えてほしいです」

(33歳 熊本市在住)

献血デビューのお友達のご紹介ありがとうございます!  
また来てくださいね。

今回10回目の  
献血で7つプレゼントを  
いただきました  
暑さに負けず  
頑張ります。

(65歳 熊本市在住)

次は30回目にプレゼントいたします。  
継続したご協力をお願いいたします!



# 献血スナップ



今年7月～9月に写真を撮らせていただいた方々をご紹介します。

@熊本県赤十字血液センター



献血の後はカキ氷を  
振舞いました。

猛暑の中、  
63名のご協力を  
いただきました！  
県LPガス協会  
青年部の皆さま。



@下通り献血ルーム  
COCOSA

夏休み期間中、  
高校生の皆さんにも  
たくさんご協力いただきました！



千原台高校の生徒さん



@日赤プラザ献血ルーム

社員総出でのご協力ありがとうございます！  
日本新薬株式会社の皆さま



信愛女学院高校の  
生徒さん



@日赤プラザ献血ルーム



東稜高校の  
生徒さん



献血ルームの壁紙に、季節ごとの  
飾りつけをしています。



# シェフ坂本の 男の簡単料理

秋は自然と食欲が湧いてくる。食欲を満たす簡単肉料理を我が血液センターのシェフ坂本(他称)に聞いてみた。

材料はたったこれだけ

## シェフ坂本が作る 【豚の味噌焼き】(2人分)

- ★肩ロース……………2枚
- ★調味料(味噌、砂糖、酒、焼肉のたれ)  
……………各大さじ1

### 作り方



1 調味料を合わせる。



2 調味料に肩ロースを合わせ、しばらく漬ける。



3 フライパンで両面をしっかりと焼くと完成!



### ★ワンポイント

オープンで焼くと油も落ちてカロリーダウン。  
余った調味料(ハチミツやうまみ調味料など)を入れたとさらに風味UP!



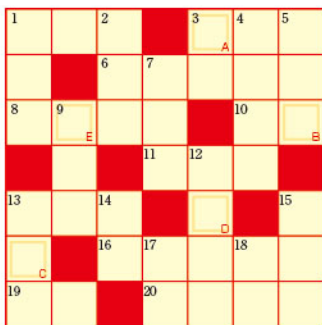
答え  A  B  C  D  E

## QUIZ クロスワードパズル

A~Eの順に並べると、ある言葉になります。



- たてのカギ
- ①学校等で芸術に関連した行事「○○祭」
  - ②アミロースを含む作物「○○米」
  - ③徳島県の代表的な盆踊り「○○踊り」
  - ④食材を入れ加熱調理する箱形の道具
  - ⑤飛鳥時代の家族「蘇我○○」
  - ⑥野外・野山で植生を計画的に焼き払う事
  - ⑦洋服などに用いられる留め具
  - ⑧学校行事等で遠い道りを歩くこと
  - ⑨甘みを持つ調味料
  - ⑩昨年引退した日本のフィギュアスケート選手「浅田○○」
  - ⑪アルプス山脈に属する山「マッター○○」
  - ⑫神に仕える(未婚の)女性
  - ⑬山野に生える、小さな雑木「○木」



### よこのカギ

- ①ワインの主要原料である果実
- ②植物の一種、有名な徳川家の家紋に用いられている
- ③フランスの印象派の画家  
1841年誕生、1919年没
- ④ハロウィンで使用する瓜科の果実
- ⑤組織などで、ある人の下に属する人
- ⑥秋になって南方へ帰っていくツバメ
- ⑦秋の味覚を代表する大衆魚
- ⑧だしと味噌で調味した汁に野菜や豆腐、蕎麦などを実した朝ご飯の定番
- ⑨藤崎八幡宮秋季例大祭にて、飾りを施し参加者とともに街を練り歩く動物
- ⑩チョークで文字が書けるように黒や緑の塗料を塗った板

答  
A B C D E

Vol.53は  
1月発行予定です。

8618039  
血液センター  
くびの「広報係」

クイズの答え  
・住所  
・氏名  
・年齢  
・職業  
・感想

●応募方法/ハガキでご応募ください。  
●バ切り/平成30年12月31日(月)消印有効。  
正解者の中から抽選で記念品をプレゼントいたします。  
なお、発表は発送をもってかえさせていただきます。  
皆様から頂いた感想は、Voiceのコーナー等でご紹介させていただきます。

個人情報の取扱について 読者の皆様からいただいたハガキよりお預かりした個人情報(氏名・住所など)は、プレゼント当選時の発送に利用いたします。個人情報は、熊本県赤十字血液センターが責任をもって管理し、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

# 採血基準

献血は、皆さんの温かい善意によって支えられています。そこで、献血にご協力いただいた方が、採血後、気分が悪くなったり、体調を損なったりしないよう、次のような採血基準を設けています。

この採血基準は、医学的な見地から国が定めたもので、献血は、この採血基準に基づき、献血者の健康に十分配慮しながら行っています。

## ■献血の基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
年齢	18～69歳※1	男性18～69歳※1 女性18～54歳	16～69歳※1	男性17～69歳※1 女性18～69歳※1
体重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	12.0g/dL以上 (赤血球指数が標準域にある 女性は11.5g/dL以上)	12.0g/dL以上	男性12.5g/dL以上 女性12.0g/dL以上	男性13.0g/dL以上 女性12.5g/dL以上
年間献血回数※2 年間総献血量	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内		200mL献血と400mL献血を合わせて 男性1,200mL以内 女性800mL以内	

※1 65歳以上の献血については、献血される方の健康を考慮し、60～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。

※2 年間(1年)は52週として換算 ●成分献血は、献血される方の健康を考慮し、概ね体重50kg以上の方へお願いしています。

## ■献血間隔

今回の献血	今回の献血	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
血漿成分献血		男女とも2週間後の 同じ曜日から献血できます。		男女とも4週間後の 同じ曜日から献血できます。	男女とも8週間後の 同じ曜日から献血できます。
血小板成分献血					男性は12週間後 女性は16週間後 同じ曜日から献血できます。
200mL献血					
400mL献血					

**エイズ検査は保健所へ** 無料・匿名で受けられます。検査日などは最寄りの保健所にお尋ねください。



熊本市東区長嶺南2丁目1-1(血液センター1F)  
TEL 096-384-6727

### ■献血受付時間

全血	9:00～11:50
	13:00～16:30
成分	9:00～11:00
	13:00～16:00

- 駐車場完備
- 土曜日は、昼休みなしで実施
- 定休日/日曜・祝日  
ただし、土曜日が祝日の場合は平常通り



熊本市中央区下通1丁目3-8(下通NSビル5F)  
TEL 096-325-9218

### ■献血受付時間

全血	10:00～12:50
	14:00～17:30
成分	10:00～12:00
	14:00～17:00

- 土・日・祝日は昼休みなしで実施
- 定休日/毎週金曜日  
ただし金曜日が祝日の場合は平常通り



## 移動採血車

移動採血車の日程は、熊本日日新聞や血液センターホームページ等に掲載しております。

詳細については各保健所、各市町村の担当課、血液センターにお問い合わせください。

血液センター  
ホームページ

<https://www.bs.jrc.or.jp/bc9/kumamoto/>

facebook



熊本県赤十字血液センター

〒861-8039 熊本市東区長嶺南2丁目1番1号 TEL.096(384)6000(代表)  
E-mail▶kmmmt-somu@qc.bbc.jrc.or.jp