

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

# KUBIRU

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

2019.4  
Vol. **54**  
Spring



緑茶は健康の  
玉手箱なんだって



熊本県赤十字血液センター  
マスコット ハービット

## CONTENTS

献血デビューキャンペーン  
平成31年度献血者数目標  
俳句コンテスト受賞者・団体を表彰  
新成人に献血を呼び掛け  
映画鑑賞会を実施

県学生献血推進協議会会長等紹介  
鉄拳さん制作バラバラ漫画Web公開中!  
献血ありがとう  
ラブラッド会員募集中  
食事バランスで鉄分UP

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



# 献血デビュー キャンペーン

2019年4月1日～9月30日

はじめてご協力いただいた方にプレゼント!

期間 4月1日～6月30日

第1種

手の熱で、じわっと、とろける  
アイスクリームスプーン



※写真はイメージです。

オリジナル  
ロゴ入り

期間 7月1日～9月30日

第2種

くまモンデザインスマホクリーナー

お楽しみに!

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

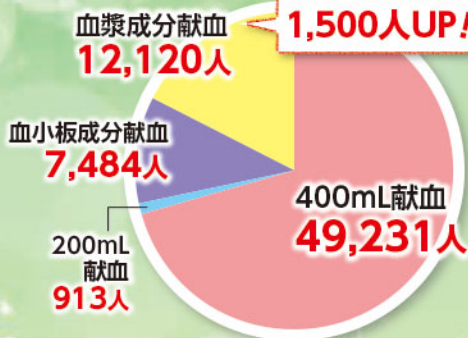
※65歳以上の献血は、献血される方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

平成31年度 熊本県の  
献血目標は  
**69,748人!**



献血目標数は、国、県及び血液センターとの協議により69,748人に決定しました。今年度は特に血漿成分献血の目標数が昨年より1,500人分増えています。

400mL献血と併せて成分献血につきましても、継続的なご協力を是非、お願いいたします!



日本赤十字社  
第13回

## 赤十字・いのちと献血俳句コンテスト 熊本県内入賞作品介绍

献血やいのちの尊さ、感動などを俳句で表現する「赤十字・いのちと献血俳句コンテスト」(平成30年6月19日～10月31日に募集)。今回も、全国42,514の個人・団体から136,524句(熊本県内1,974個人・団体/7,305句)と、沢山のご応募をいただきました。

俳句に興味があり応募しました。若い方の献血が少ないそうなので、地元(長崎県)に帰っても、友人を誘って献血に行きます!

団体賞 【小学校部門】 熊本市立画図小学校



清田校長先生と俳句部の生徒さん

所長賞



佐々木さん(右)と血液センター所長(左)

数分で 誰かの人生 増える春

熊本大学 4年生(※) 佐々木伊吹さん

(※) 平成31年1月現在

熊本県赤十字血液センター所長賞

団体賞 【中学校部門】 多良木町立多良木中学校



中村校長先生(左)と血液センター事業部長(右)

団体賞 【高校部門】 学校法人松浦学園 城北高等学校



竹原校長先生(中央)と東先生(左)





## 新成人に献血を呼び掛け

～はたちの献血キャンペーン街頭イベント～

去る1月14日(月/成人の日)、下通アーケードCOCOSA前において、熊本県学生献血推進協議会の大学生ボランティア約30名が、新成人を中心に献血協力を呼び掛けました。毎年1月から2月にかけて全国で実施される「はたちの献血キャンペーン」の一環で、風邪などで献血者が特に減少する冬場における血液の安定確保を目的としています。県PRキャラクターくまモンによる愛嬌いっぱい献血呼び掛けも恒例となり、今年も多くの買物客や通行人などが集まり賑わいを見せました。「何か社会貢献できれば」と、献血ルームに足を運んでいただいた新成人のグループもあり、これからの献血を担う若者の協力に大変頼もしい気持ちとなりました。



成人式の後に献血ルームに来ていただきました



新成人に声を掛ける学生ボランティア



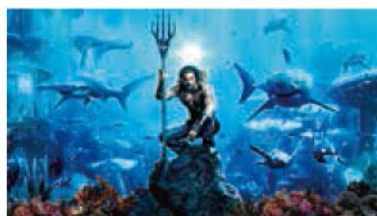
## 献血者を映画鑑賞会にご招待

～映画鑑賞献血キャンペーン～



去る2月15日(金)、日頃から献血にご協力いただいている皆さまに感謝の意を込めて、キャンペーンにご応募いただいた方(応募数3,192通)から抽選でペア100組(200名)をご招待しました。

県内の献血状況などについて献血セミナーを実施した後、「アクアマン」を上映。ご参加いただいた皆さまは、ご家族や友人と一緒に週末の楽しい時間を過ごされたようでした。



©2013 Disney and Jerry Bruckheimer, Inc



献血セミナーの様子

# 「熊本県学生献血推進協議会」のご紹介

熊本県学生献血  
推進協議会会長

うえだ こたろう

上田虎太郎さん

東海大学熊本キャンパス  
(2年生)

全国学生献血推進  
実行委員会 委員長

まつもと たいぎ

松本大樹さん

東海大学熊本キャンパス  
(3年生)



「熊本県学生献血推進協議会」は、県内9大学10キャンパスからなる大学生ボランティアの組織です。私達の使命は主に若者の献血者を増やすことですが、同時に協議会メンバー同士が楽しく活動することが大事だと思っています。「ひたすら楽しく献血推進活動!」をモットーに掲げて一年間頑張ります!

昨年まで熊本の協議会会長でしたが、今年は、全国の委員会委員長に任命されました!

全国統一の学生献血キャンペーンの企画などを通して、若年層へ献血の普及啓発を進めていきます。熊本での活動の経験を活かし、各都道府県のメンバーと早く仲良くなって、活気のある組織を作っていきたいと思います。

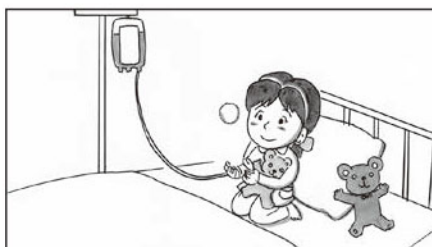
【上田さん(左)と松本さん(右)大学では同じバイク部の仲よし三人組です!】

## ＼鉄拳さん制作／

見てね

## パラパラ漫画『けんけつ』Web公開中!

お笑い芸人・鉄拳さん制作によるパラパラ漫画は、献血経験の無い男性が、身近な方の病気をきっかけに献血への一歩を踏み出すという内容。「献血の大切さ、献血する事の意味、人間を助けられるのは人間しかいない事なるべくわかりやすく描きました。」とご本人が語るこの作品を通して、沢山の方が献血に興味を持っていただければと思います。是非、ご覧ください!



【鉄拳さん制作 パラパラ漫画『けんけつ』】(YouTube)

→ <https://youtu.be/jWO8xv4Mzso>



# 献血 ありがとう

一般社団法人 生命保険協会  
熊本県協会

熊本市中央区新市街11-18  
熊本第一生命ビル9階



宇佐美事務局長(左)と田代さん(右)

同協会による献血協力は、今年で18年目。  
厳しい寒さなどで特に献血協力が少なくなる12月から3月の間に、県内24会員会社が、献血ルームや献血バスで各々のご都合に合わせてご協力いただいています。

「毎年恒例の取り組みで各社にも定着しています。各支社長も率先して協力しています。」と宇佐美事務局長がおっしゃるとおり、期間中は例年約300名のご協力があります。

事務局からは月2回、各会員会社へ協力状況をお伝えし、さらなる協力を後押し！また、一時期に協力が偏らないよう会員会社ごとに主な協力期間を配分するなど工夫いただいています。

担当の田代さんは、「私は輸血を受けたことがあるため献血は出来ませんが、その分周りの方に1人でも多く協力を呼び掛けたい。」と、取り組みへの想いを語られました。

協会をあげての冬場のご協力に、本当に感謝いたします！



献血申込カード(同協会作製)で  
協力者数を把握。



## 献血Web会員サービス「ラブラッド」

ラブラッド公式  
WEBサイト



### 新規会員募集中です！

『ラブラッド』会員の皆さまには様々な特典があります。  
是非、web会員のご登録をお願いいたします！



https://  
www.kenketsu.jp

### ★「ラブラッド会員」特典

1 成分献血Web予約で  
待ち時間なし！

成分献血	成分献血	成分献血
09:00	09:00	09:00
10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00

日時を事前に予約できます

2 献血ポイントで、赤十字  
オリジナル記念品をGET！



20ポイントで  
どちらかひとつを  
プレゼント！

不織布トートバッグ

給水マット

3 血液検査の結果をサイト上で  
ご覧になれます。

検査項目	検査項目	検査項目	検査項目	検査項目
1項目	2項目	3項目	4項目	5項目
6項目	7項目	8項目	9項目	10項目

過去の結果と比べて健康管理

# 食事のバランスで鉄分UP! ~ ヘモグロビンののはなし ~

献血の基準には「血色素量(ヘモグロビン値)」があります。ヘモグロビンとは血液中の赤血球の中にあるタンパク質で、体中に酸素を運んでいます。献血は献血者の安全を守るため、ヘモグロビン値に余裕のある方にお願いしています。

## 献血がお願いできるヘモグロビン値

【400mL献血】 男性 13.0g/dL以上  
女性 12.5g/dL以上



【成分献血】 男女とも12.0g/dL以上

## ヘモグロビン値は変動します

今回献血がお願いできた方も、何らかの原因でヘモグロビン値が低下することがあります。

## ↓ こんな時は、ヘモグロビン値が下がっているかも… ↓



### 鉄分の摂取不足

- ダイエット中
- 外食が多い
- 食事を抜く事がある

### 鉄分の排泄量増加

- 月経中
- 子宮筋腫がある
- 消化管からの出血



### 鉄分の吸収率低下

- ストレス等で胃の調子が悪い

### 鉄分の消費量増加

- 激しいスポーツの後
- たくさん汗をかく



## ＼ 思い当たる時は、鉄分を摂りましょう！

鉄分は、**吸収率が低い栄養素**です。バランスよく組み合わせて食べましょう。



### 鉄分の多い食品



### 鉄分の吸収を良くする食品



ヘモグロビン値を維持して、継続的な献血のご協力をお願いします!

# あなたの街ガイド

## 南阿蘇村 MINAMIASOMURA



南阿蘇村役場 住民福祉課  
係長 長野智宏さん

今年で献血担当6年目(※)となるベテランの長野さん。「mont-bell」の服が周りの阿蘇の山々とマッチしていて、「山の男」の雰囲気をかもし出しています。平成29年4月に、長陽・白水・久木野庁舎の業務を現在の新庁舎に統合。職員が一つの庁舎に集まったことで、年2回、同村で実施される献血の協力も得やすくなったとのこと。もちろん長野さんご自身も高校時代から始めた献血を続けておられます。「血液は生ものですから長期保存ができない。村で献血できる機会を設け、継続的に献血者を集めなければならないという気持ちがあります。」と、使命感を持って啓発活動に携わっておられます。「献血担当は長くなりますが、担当から離れても献血は続けます。」と力強い言葉をいただきました。そのような一人ひとりの思いのお陰で、途切れることなく血液を患者さんにお届けすることができます。これからもよろしく願います！(※)平成28年度は熊本地震のため献血は休止

務を現在の新庁舎に統合。職員が一つの庁舎に集まったことで、年2回、同村で実施される献血の協力も得やすくなったとのこと。もちろん長野さんご自身も高校時代から始めた献血を続けておられます。「血液は生ものですから長期保存ができない。村で献血できる機会を設け、継続的に献血者を集めなければならないという気持ちがあります。」と、使命感を持って啓発活動に携わっておられます。「献血担当は長くなりますが、担当から離れても献血は続けます。」と力強い言葉をいただきました。そのような一人ひとりの思いのお陰で、途切れることなく血液を患者さんにお届けすることができます。これからもよろしく願います！(※)平成28年度は熊本地震のため献血は休止

## 南阿蘇ルナ天文台・オーベルジュ「森のアトリエ」



天体望遠鏡のドームが開く。  
わくわくします！



天の川ってこんなにキレイ！

星空を心行くまで満喫したい。南阿蘇ルナ天文台・オーベルジュ「森のアトリエ」は、「星のコンシェルジュ®(星空解説の専門家)」が経営する泊まれる天文台です。九州最大級(口径82cm)の天体望遠鏡で、広大な宇宙をライブ感たっぷりに体感できます。アウトドアベッドに寝そべって、天の川など夜空に広がる満天の星空を眺めるのも贅沢です。また、4Kプラネタリウムや天象儀喫茶(星空カフェ)などもあって見どころ沢山！「ここは星を楽しむ施設。熊本に住んでいるからこそ阿蘇の星空を体験して欲しい。」と星のコンシェルジュ®高野さん。目がキラキラと輝いています！宿泊でも日帰りでもOKです。星空ツアーにLet's GO!



▲南阿蘇の  
食材を活かした  
料理



クラシカルな洋館。  
毎週日曜日はコンサートも開催されます。

阿蘇郡南阿蘇村白川1810 TEL.0967-62-3006

↓施設・宿泊の詳細はこちら↓  
(ホームページ) <https://www.via.co.jp/>

### 創作家庭料理

## ちぎゅうや



県道28号線  
「道の駅 あそ望の郷こきの」側。



ハーブ鶏の唐揚げ  
(400g)

デザートも付いて  
1,050円。  
\*650gもあります！



南阿蘇村久石2972-5 TEL.0967-67-3101

平日11:30~15:00、土日祝11:30~日没まで  
(夜18:00以降ご来店の方は要電話)【不定休・駐車場有】

約5年前に南阿蘇村に移転するまでは、熊本市役所の裏に長く店を構えておられました(ご存知の方も多いのでは?)。一番人気はハーブ鶏の唐揚げ。山のように高く積み上げられた唐揚げを目当てに、多くのお客さんで賑わっていました。窓一杯に広がる阿蘇の風景を眺めながら、心もお腹もいっぱいになります！メニューはパスタやビーフシチュー、水出しコーヒーなど色々あるので、また寄りたくなりますね。(^^)/



献血の活動  
などが  
なにか  
くわしく  
わかんば  
らぬが  
あまら  
ず。

(63歳 熊本市東区在住)

ありがとうございます!献血は身近なボランティアであるということを知りたいです。

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。

輸血で、ほか、お世話に  
なりました。

輸血したとたん、顔色は  
もちろんだが、  
食欲や活気がでて  
こんなに、よいものなんだと  
びっくりしたことを、思い出します。

(58歳 熊本市東区在住)

お父様が元気になられて良かったですね。  
輸血経験者やそのご家族のお声は  
とても心に響きます。

100回で目標達成の献血  
でしたか、人の為 自分の  
健康に役立つならばと思  
い続けていこうと思  
います。

(56歳 宇城市在住)

100回達成☆素晴らしいですね!是非健康を  
維持されて69歳までご協力をお願いします!

高校献血実施状況の  
ページに驚きました。  
101人も献血してくれた  
学校もありました。  
私の10代では考  
えられません。66  
素晴らしいです。

(55歳 熊本市東区在住)

高校献血に力を入れています。若い方に如何に  
興味をもっていただけるか日々考えています!

高校で初めて経験  
しましたが、先生方も優しく  
痛くなかったので次回も  
機会があればまたします!!

(18歳 宇城市在住)

献血デビューありがとうございます!  
スタッフ一同またのお越しをお待ち  
しています!

# 献血スナップ



昨年12月～今年3月に写真を撮らせていただいた方々をご紹介します。

@熊本県立菊池高等学校



友達と一緒に初めての献血！  
また献血に来ます。

@下通り献血ルーム  
COCOSA



インターンシップで  
献血ルームの接遇  
を体験しました。  
九州ルーテル学院  
大学の学生さん。



@下通り献血ルーム  
COCOSA

肥後熊友ライオンズクラブの皆さま



@下通り献血ルーム  
COCOSA

ライオンズクラブ  
国際協会  
337-E地区11Zの  
皆さま



@日赤プラザ献血ルーム



献血デビュー  
しました。

親子でご協力  
いただきました！

@日赤プラザ献血ルーム



季節ごとに飾りつけをしています。  
2月のテーマは不思議の国のアリス  
と分

訂正

53号6ページ「高等学校  
献血実施状況」において  
記載に誤りがありました。  
お詫び申し上げ、訂正  
させていただきます。

(誤) 北陵高等学校  
南陵高等学校

(正) 北陵高等学校  
南陵高等学校

# シェフ坂本の 男の簡単料理

食事の栄養バランスは気になるけど、お料理の手に悩むところ。今回は、鉄分も採れる簡単副菜料理を、我が血液センターのシェフ坂本(他称)に聞いてみた。

## 作り方



1 トマトを1cm角に切る。



2 納豆を混ぜる(タレや辛子が付いていたら一緒に混ぜます)。



3 トマトと納豆を合わせ、薬味を振りかけて完成!

シェフ坂本が作る  
【トマト納豆】(1人分)

材料はたったこれだけ

- ★トマト(大)…………… 1/2個
- ★納豆…………… 1パック
- ★お好みの薬味
- (ネギ、みょうが、しらす、塩こんぶ etc)

### ★ワンポイント

ビタミンCを含むトマトと合わせることで納豆の鉄分吸収率をUP! 薬味アレンジでパターンも色々。副菜に悩んだときの一品としてどうぞ。



答え

A  B  C  D

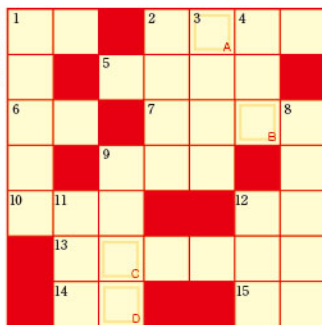
ヒントは1ページを見てね!



## QUIZ クロスワードパズル

A~Dの順に並べると、ある言葉になります。

- たてのカギ
- ①学校に入ること
  - ②こまごまに打ち砕くこと
  - ③食事の後に出来る果物や菓子のこと
  - ④フーチックス・ザルテン作の童話の題名、または仔鹿の一般的愛称
  - ⑤英語で「ゆるい、ゆるんだ」という意味の長スポンの一種
  - ⑥価値または評価。一般には「割安」と訳され使われる
  - ⑦酢・砂糖・塩などを合わせた合わせ酢で、主に酢飯を作るのに使われる
  - ⑧「ことわざ」無沙汰は無事の○○○



### よこのカギ

- ①気象現象で赤から紫までの光のスペクトルが並んだ、円弧状の光
- ②筆記用具を持っていくために使用するもの
- ③生け花で、花や枝の根もとを固定する道具
- ④静岡茶とともに日本二大茶と言われる、京都南部で仕上げ加工したお茶「○○茶」
- ⑤高速道路に接して設けた、食事などができる設備がある区画「○○○○エリア」
- ⑥コンピューターで情報量を表す単位。Bと略す
- ⑦病気や傷の治療のために、飲んだり、塗ったりするもの
- ⑧韓国の焼肉の一種で、鶏肉を使ったもの「○○カルビ」
- ⑨初めて職に就くこと、職を得て勤めること
- ⑩英語で動物園を意味する言葉
- ⑪どんぐり、クルミ等を食べる樹上生の小型の哺乳類

答

A B C D

Vol.55は  
7月発行予定です。

8618039  
血液センター  
〒110-0001  
東京都中央区長崎南  
二丁目1-1  
くさの五郎 係

クイズの答え

- ・住所
- ・氏名
- ・年齢
- ・職業
- ・感想

自分の入った  
料理名など  
募集中~

●応募方法 / ハガキでご応募ください。

●バ切り/2019年6月30日(日)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 (赤血球指数が標準値にある 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