

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

KUBIRU

2020.10

Vol. 60

Autumn

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

熊本のお米は
美味しいよね~!

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
「みんなの献血」オリジナルグッズ第三弾
くまモン缶バッジプレゼント第2シーズン
熊本市健康アプリ、献血も対象です!
県建設業協会青年部献血協力
献血の仕事を経験しました

高校献血&セミナー募集中!
献血前の検査方法が変わります(献血バス)
献血基準変更のお知らせ
食事のバランスで鉄分UP
献血協力団体募集しています
献血Web会員募集中

献血功労団体表彰
Voice
献血スナップ
10月は骨髄バンク推進月間
クロスワードパズル

One More 400 献血キャンペーン

今年度(2020年4月1日以降)の
400mL献血が2回目、3回目の方に、
お菓子の詰め合せをプレゼントいたします！

期 間 令和2年10月1日～令和3年3月31日

実施施設 日赤プラザ献血ルーム
下通り献血ルームCOCOSA
献血バス



※写真はイメージです。

- 400mL献血は、**1年間に男性3回、女性は2回**ご協力いただけます。
- 献血のご協力が**年1回の方は全体の約7割**をしめています。患者さんへ安定的に輸血用の血液を届けられるよう、2回目、3回目のご協力をお願いいたします。

献血つながりプロジェクト「みんなの献血」実施中!

10～30代の献血者の増加を目的としたプロジェクト「みんなの献血」を全国で展開中です。

オリジナルグッズ第三弾 乃木坂46×みんなの献血

オリジナルステッカー



献血の受付にて「Webサイトのプレゼント告知画面」をご提示いただくか、「乃木坂46プレゼント希望」とお申し出の上、献血にご協力いただいた10～30代の方にプレゼントいたします！お誘い合わせの上、献血会場にお越しください。

期 間 令和2年10月31日まで

※記念品が無くなり次第終了

★プレゼントは第五弾まであります。次回も要チェック！



イベント情報や
動画を見ることができます。

みんなの献血

検索



「くまモン缶バッジ」プレゼント

好評につき！ 第2シーズンSTART!

期 間 令和2年10月1日～令和3年9月30日

実施施設 日赤プラザ献血ルーム、下通り献血ルームCOCOSA

内 容 平日に成分献血にご協力いただいた方へ1個プレゼント。

※缶バッジのデザインは毎月変わります。 ※種類は選べませんのでご了承ください。



熊本県の観光名所
デザインです！
★全16種類



(実寸直径38mm)

献血で健康ポイントが貯まります！

(熊本市健康アプリ)

熊本市の健康ポイント事業『もっと健康！げんき！アップくまもと』は、「歩く」など日々の健康づくり活動を行うことでポイントが付与され、ポイントが貯まると熊本市内のお店等で特典を受けることができるアプリです。

“献血もポイントの対象”となりますので、是非、健康管理の一環として献血にご協力ください！



対象者

満18歳以上

熊本市内にお住まいの方、または通勤通学されている方

※詳細は、熊本市Webサイトでご確認ください。
→ <https://www.genki-up-kumamoto.jp/>



熊本県建設業協会青年部など 236人が献血に協力!

8月6日、県建設業協会青年部主催による献血が、県赤十字血液センターにて実施されました。例年、献血者が少なくなるお盆の時期に、建設業協会の他、建築協会、舗装協会、ホテル関係者など多くの方々にご協力いただいています。

7月は、豪雨災害や、新型コロナウイルスの感染拡大などの影響により、予定していた400人分の献血(400mL)が実施できなくなるなど、献血協力者が大きく減少しました。そのような状況の中、また猛暑の中、朝から多くの方々へ献血会場に足を運んでいただきました。「輸血を必要としている患者さんのためですから。いつでも協力します!」と、嶋本青年部会長。同青年部の皆さまには今回以外にも、県内各地で献血バスによる集団献血にご協力いただいております、いつも感謝の気持ちで一杯です!



献血受付の様子



嶋本青年部会長



どんどん探ってください!
元気一杯の献血者



ホテル関係者にも
多くのご協力をいただきました。

献血の仕事を体験しました

～ 令和2年度インターンシップ (8月24日～26日) ～

熊本県立大学の学生さん2名が、献血ルームの受付や街頭での呼びかけ体験の他、赤十字の歴史や献血の現状について学びました。慣れない仕事に緊張しながらも、積極的に献血者に声をかけ、アンケートの結果を基に若年層の献血者増加や献血ルームの認知方法について発表していただきました。



みうら さいか
三浦彩加さん(3年生)

献血者の案内など業務の一つ一つに責任を感じました。自分の善意で救える命があることや、献血の重要性を周りの人にも積極的に伝えたいと思います。



たかくちゆうか
高口侑佳さん(3年生)

献血する人の思いが、届けられた人にも伝わって繋がっているという、献血のすばらしさを感じました。減少する若い世代の献血者に、どのようにしたら興味をもってもらえるか考えていきたいです。

高校献血・献血セミナーの実施校を募集しています!



血液センターでは、高校生の皆さんを中心に、献血の必要性や命の大切さについて身近に感じていただこうと、熊本県と連携し高校での献血実施や、学校に講師を派遣し、献血セミナーを開催しています。是非、お気軽にお問合せください。

★令和元年度 高等学校 献血実施校 (41校)

※実施日順

- | | | |
|--------------|------------------|-----------------|
| ♥ 八代高等学校 | ♥ 芦北高等学校 | ♥ 熊本中央高等学校 |
| ♥ 人吉高等学校五木分校 | ♥ 千原台高等学校 | ♥ 八代工業高等学校 |
| ♥ 済々黌高等学校 | ♥ 湧心館高等学校 | ♥ 矢部高等学校 |
| ♥ 東稜高等学校 | ♥ 水保高等学校 | ♥ 玉名高等学校 |
| ♥ 第二高等学校 | ♥ 球磨中央高等学校 | ♥ 熊本工業高等学校 |
| ♥ 宇土高等学校 | ♥ 有明高等学校 | ♥ 秀岳館高等学校 |
| ♥ 熊本西高等学校 | ♥ 開新高等学校 | ♥ 上天草高等学校 |
| ♥ 文徳高等学校 | ♥ 東海大学付属熊本星翔高等学校 | ♥ 九州学院高等学校 |
| ♥ 翔陽高等学校 | ♥ 熊本農業高等学校 | ♥ 天草拓心高等学校マリン校舎 |
| ♥ 城北高等学校 | ♥ 専修大学玉名高等学校 | ♥ 虔誠高等学校 |
| ♥ 天草工業高等学校 | ♥ 北稜高等学校 | ♥ 南稜高等学校 |
| ♥ 八代東高等学校 | ♥ 菊池農業高等学校 | ♥ 松橋高等学校 |
| ♥ 玉名工業高等学校 | ♥ 鹿本商工高等学校 | ♥ 人吉高等学校 |
| ♥ 球磨工業高等学校 | ♥ 鹿本農業高等学校 | |



★令和元年度 高等学校 献血セミナー実施校 (27校)

※実施日順

- | | | |
|------------|------------------|------------|
| ♥ 宇土高等学校 | ♥ 専修大玉名高等学校 | ♥ 上天草高等学校 |
| ♥ 鎮西高等学校 | ♥ 球磨工業高等学校 | ♥ 秀岳館高等学校 |
| ♥ 第二高等学校 | ♥ 甲佐高等学校 | ♥ 松橋高等学校 |
| ♥ 湧心館高等学校 | ♥ 有明高等学校 | ♥ 御船高等学校 |
| ♥ 八代東高等学校 | ♥ 東海大学付属熊本星翔高等学校 | ♥ 虔誠高等学校 |
| ♥ 八代工業高等学校 | ♥ 熊本工業高等学校 | ♥ 菊池女子高等学校 |
| ♥ 天草工業高等学校 | ♥ 菊池農業高等学校 | ♥ 東稜高等学校 |
| ♥ 天草高等学校 | ♥ 天草拓心高等学校マリン校舎 | ♥ 大津高等学校 |
| ♥ 玉名工業高等学校 | ♥ 玉名女子高等学校 | ♥ 菊池高等学校 |

お申込み・お問合せ

熊本県赤十字血液センター 献血推進課

TEL 096-384-6725

指先穿刺による採血前検査を開始しました（献血バス）

献血の事前検査に、血液中の赤血球に含まれる「ヘモグロビン濃度（血色素量）」の測定があります。

10月から全血採血（献血バス）の事前検査においては、採血副作用の低減を目的とした、指先から少量の血液を採取する方法に変わります。

※成分献血については、従来どおり、腕の血管（静脈）から採血する方法となります。



受付・問診



事前検査



採血



休憩

指先から少量の血液を採取する方法



①刺して

1回使い切りで
再使用しません



②吸って

少量の血液で
測定できます



③測定

ヘモグロビン
濃度を
測定します



献血の基準（血圧・脈拍・体温）変更について

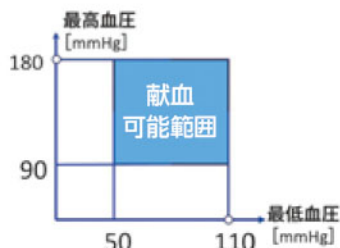
令和2年9月1日に、法律※が改正され、献血にご協力いただく方の健康診断基準が新たに定められました。皆さま方のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※日本赤十字社では、献血者等の保護を図るために必要な規制を定める「安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律（血液法）」に基づき、献血を実施しております。

健康診断基準の変更内容

新たに追加

- 最高血圧 90mmHg以上、180mmHg未満
- 最低血圧 50mmHg以上、110mmHg未満
- 脈拍 40回/分以上、100回/分以下 
- 体温 37.5℃未満 



食事のバランスで鉄分UP! ~ ヘモグロビンのはなし ~

献血の事前検査に、「ヘモグロビン濃度(血色素量)」の測定があります。ヘモグロビンとは血液中の赤血球の中にある鉄を含んだタンパク質で、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、ヘモグロビン濃度に余裕のある方をお願いしています。

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… ↓

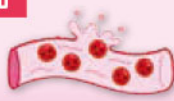
鉄分の摂取不足



- 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



献血できない方の理由はヘモグロビン不足が一番多いっつち

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。

1日3食、主食(穀類)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜類)をそろえてバランスよく食べましょう！

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。

献血にご協力いただける企業・団体を募集しています!

献血は一人でできるボランティアですが、お一人の献血で救うことのできる患者さんの数は限られます。しかし、お一人の方が他の方にお声を掛けていただくことで何倍、何十倍もの患者さんの命を救うことができるのです。多くの方にご協力いただくことのできる企業・団体献血はとて大きな力になります。



献血バスを呼ぶ 献血バス1台の配車にあたりお願いすること

献血の種類	400mL献血 (体重 50kg以上 年齢 男性17~69歳※、女性18~69歳※ 1年間に献血できる回数 男性3回、女性2回) ※65歳以上の献血は、60~64歳に献血経験のある方に限ります。		
献血希望者数	1日:60人以上	半日:30人以上	
献血バスの 駐車場所	全長:12m 幅:3m 高さ:4m ※バスの進入経路についても十分な広さが必要です		
受付場所の確保	会議室、事務所 など ※献血申込書の記入、電子タブレットによる問診などを行います。		
電源	1ヶ所(家庭用コンセント)	日程調整	およそ2ヶ月前まで

- 【献血に要する時間】**
- バス1台で1時間に献血できる人数は約15人程です。
 - 献血(受付・採血・休憩)に要する時間は、1人あたり30~40分程です。
 - 三密対策、一人あたりの所要時間短縮等のために、タイムスケジュールを作成していただくとスムーズです。

- 【献血実施後】** ご協力いただいた企業・団体名及びご協力人数を、後日、熊本日日新聞「献血ありがとう」欄に掲載いたします。

お申し込み・お問い合わせ 熊本県赤十字血液センター 献血推進課 **TEL 096-384-6725**



複数回献血クラブ
ラブラッド
Love Blood

献血Web会員ご登録のお願い

『ラブラッド』にご登録いただくと、様々な特典があります。是非、ご登録をお願いいたします!

★主な会員特典

- 1 献血のWeb予約で待ち時間なし。
- 2 献血や予約でポイントをためて記念品をGET!
- 3 血液検査の結果をWebで簡単チェック。健康管理にどうぞ!
- 4 献血可能となる日のお知らせをメール又はLINEで受信。他

簡単登録



※ご登録には
10桁の
献血者コード
が必要です。

献血ポイント
記念品 **NEW!**



保冷温バッグ



冷凍・解凍用袋



献血のご協力に感謝！

令和2年度 献血功労団体表彰

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

熊本市

厚生労働大臣感謝状

学校法人 九州総合学院 九州工科自動車専門学校
一般社団法人 玉名青年会議所
日本電子材料株式会社 熊本事業所
熊本NOK株式会社
熊本宇城農業協同組合 本所
一般社団法人 熊本県建設業協会芦北支部
人吉中央ロータリークラブ
ライオンズクラブ国際協会337-E地区9Z パールラインライオンズクラブ

日本赤十字社感謝状 (金色有功章受章後、10年ごと)

学校法人 華苑学園 熊本看護専門学校

金色有功章

(活動年数20年以上)

熊本大同青果株式会社
熊青西九州青果株式会社

銀色有功章

(活動年数15年以上)

熊本県熊本東警察署
日立造船株式会社 有明工場
ライオンズクラブ国際協会337-E地区3Z 荒尾ライオンズクラブ

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)

ライオンズクラブ国際協会337-E地区2Z 熊本リパティライオンズクラブ
熊本県建設業協会鹿本支部青年部
イオンモール株式会社 イオンモール熊本

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)

学校法人 青照学舎 熊本駅前看護リハビリテーション学院
日本郵便株式会社熊本北郵便局
株式会社イズミ車体製作所
熊本県八代警察署
人吉下球磨消防組合消防本部
河内校区社会福祉協議会
ライオンズクラブ国際協会337-E地区2Z 熊本金峰ライオンズクラブ
ライオンズクラブ国際協会337-E地区5Z 高森ライオンズクラブ
一般社団法人熊本県産業資源循環協会宇城支部
熊日天草地区販売店主会
ライオンズクラブ国際協会337-E地区7Z 芦北ライオンズクラブ
熊本県建設業協会人吉支部青年部

Voice

～ 献血 Message ～

メッセージ
待ってるっ!



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

コロナに負けるな!
災害に負けるな!

(59歳 八代市在住)

力強いメッセージ
ありがとうございます! (>o<)/

久しぶりに成分献血を行いました
最近では400ml 献血を行いました
ご5年振りと言われました
今回αくびろと観望、男性は年々最大
15回 献血がごできると書かれました
のご。うまく時期と考えると、ごき限り
献血に協力したいと思いはした

(46歳 熊本市北区在住)

400mL血液も成分血液も日々、患者さんの
治療のために必要です。
これからもご協力よろしくお願いたします!

毎年3回は献血を行っています。
新型コロナウイルスの流行の恐ろしさ
で困る人の為にも、自分のできることを
思い献血をしています。友達にも献血を
勧め、若者の献血が増えることを
思っています。

(29歳 熊本市北区在住)

いつもご協力いただき感謝です。災害続きで
助け合うことの大切さを改めて実感しています。

献血スナップ



6月～7月にお写真を撮らせていただいた方々をご紹介します。

@人吉市カルチャー
パレス (6月)

人吉中央
ロータリークラブ、
人吉地区法人会の皆さま。
計74名のご協力を
いただきました。



7月「愛の血液
助け合い運動」を
呼び掛けました。
県学生献血推進
協議会の皆さま。



@下通り献血ルーム
COCOSA



友人と献血に来ました。
熊本保健科学大学の学生さん。



熊本県生コンクリート
工業組合の皆さま。

暑い中、献血の呼び掛けに
ご協力いただきました。



熊本キャスル
ライオンズクラブの皆さま。

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。

骨髄バンクでは、白血病などの病気によって正常に血液を造ることができない患者さんに健康な造血幹細胞を提供していただけるドナーの方を募集しています。

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
- 受付スタッフにお申し出ください。

骨髄バンクに関するご質問・お問い合わせは

【ホームページ】

<http://www.jmdp.or.jp/>

 日本骨髄バンク TEL.03-5280-1789



献血と一緒にドナー登録会を実施していただける企業・団体を募集しています！

QUIZ クロスワード パズル

答え

A~Dの順に並べると、ある言葉になります。



- 17 売り買ひすること、商売「○○ない」
- 16 キリシヤ神話でオリンポス十二神の入。へル「○○」
- 15 J.R豊肥本線の熊本〜宮地間運行する特急列車「○○はい」
- 14 クレイトフリテン及び北アイルランド連合王国の通称。
- 13 スポンジにクリームや果物などを乗せて巻いたケーキ「○○○○○○○○」
- 12 英語で偶像を意味する芸能人等を指す言葉
- 11 台特別急行列車の名前。
- 10 新大阪駅から熊本駅を運行したJ.R寝台特別急行列車の名前。
- 9 仏語で鍋に付いたおとげという意味の料理
- 8 音楽を奏すること。
- 7 イタリアの首都。
- 6 言われる日本の伝統楽器。
- 5 たてのカギ
- 4 女神が弓を差へて叫ぶのがの始まりとも

1	2	3	4	5
6		7		C
	8	9	B	
10		11	12	13
14				
	15		16	17
18	A			D
			19	

よこのカギ

- 1 季節の推移に応じて衣服を替える事。
- 2 トルティーヤに食材を乗せて巻いたメキシコ料理「フ」○○
- 3 織りにした野菜を甘辛く炒めたもの。
- 4 ヒマラヤ山脈に属する標高世界8位の山「○○スル」
- 5 毎年10月31日に行われる古代ケルト人の宗教的な行事。
- 6 物怖じする、おどおどするという意味の関西弁「○○る」
- 7 イソマツ科の多年草で和名ハマカンザシ。
- 8 アメリカ合衆国のテレビ及び映画の監督「○○兄弟」
- 9 尾花とも言う秋の七草の一つ。

答

A B C D

Vol.61は
1月発行予定です。

熊本県東区長瀬南
二丁目1の1
血液センター
くまびろい広報係

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
募集中へ

- 応募方法 / ハガキでご応募ください。
 - バ切り / 2020年12月25日(金)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。

個人情報の取扱いについて 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	男性18～69歳 女性18～54歳	16～69歳	男性17～69歳 女性18～69歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上
年間献血回数 年間総献血量 (1年は52週として換算)	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	

- 65歳以上の献血については、60～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。
- 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	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8週間後の 同じ曜日から献血できます。
血小板成分献血				
200mL献血				
400mL献血				
	男女とも4週間後の 同じ曜日から献血できます。			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。

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



献血ルームではこんなサービスも充実しています!



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▶kmmt-somu@qc.bbc.jrc.or.jp FAX.096(381)5366