

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

KUBIRU

2021.1
Vol. 61
Winter

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

我が熊本城も
随分と復興してきたぞ！

殿、
かみささー

熊本県赤十字血液センター
マスコット ハービット

CONTENTS

はたちの献血キャンペーン
若い方の協力者が減少！
みんなの献血オリジナルグッズ第五弾
ソードアート・オンラインコラボキャンペーン
成分献血キャンペーン

宇土高校献血者累計1万人達成！
県立大学生とコラボ
がんの問診基準変更について
献血者顕彰記念品が変わりました
お問い合わせが多い服薬基準など

ヘモグロビンのはなしその2
Voice
免疫力UPおすすめレシピ
献血スナップ
クロスワードパズル

「はたちの献血」キャンペーン 2021.1.1~2.28



「オリジナル
ミニタオル」
プレゼント！



★記念品ご希望の上、献血にご協力いただいた10~20代の「ラブラッド会員」にプレゼント！

※記念品が無くなり次第終了。



献血のWeb予約ができる！献血ポイントで記念品GET♪

献血Web会員サービス「ラブラッド」
新規登録・献血のご予約はこちら →

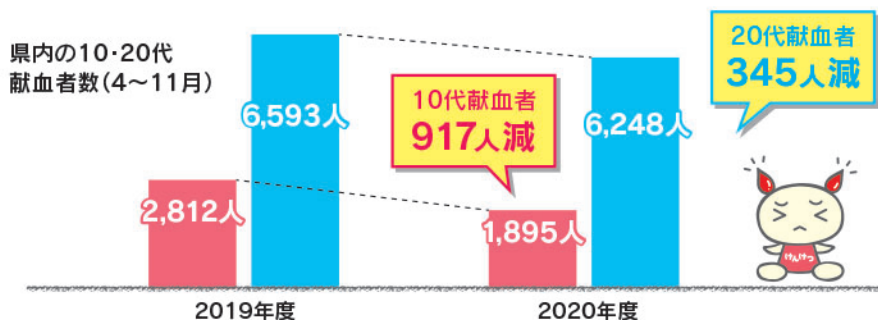


※ご登録には
10桁の献血者
コードが必要です。

今!! 若い方のご協力が必要です!

今年、新型コロナウイルスの影響により、大学・専門学校の休校やリモート授業の普及に伴い献血バスの受け入れが中止となり、県内の10代・20代の献血者数が大きく減少しています。

これからの献血を担う若い方々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」

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五弾 乃木坂46×みんなの献血

オリジナルマスクケース



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! また、40代以上で同条件を満たした方で39歳以下のご家族または知人の方がいらっしゃる場合、1つまでプレゼント!

期間 令和3年3月31日まで

※記念品が無くなり次第終了



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



「みんなの献血」×ソードアート・オンライン

オリジナルクリアファイル プレゼント！ 第一弾

献血の受付で「コラボキャンペーンTOPページ」をご提示いただくか、「ソードアート・オンラインプレゼント希望」とお申し出の上、献血にご協力いただいた方にプレゼントいたします！

期間 令和3年1月1日～2月28日まで

※記念品が無くなり次第終了

抽選でオリジナルポスターが当たる
Twitterキャンペーンも実施中！

プレゼントや
キャンペーンの詳細はこちら

みんなの献血

検索



★クリアファイルプレゼント第二弾(3月1日～開始予定)乞うご期待！

成分献血のキャンペーン

★平日に成分献血にご協力いただいた方へ、「くまモン缶バッジ(熊本県の観光名所デザイン)」1個をプレゼント。

※缶バッジのデザインは毎月変わります。

期間 令和3年9月30日まで
実施施設 日赤プラザ献血ルーム、
下通り献血ルームCOCOSΛ



1月の缶バッジ



八千代座
(1月、1回目の方)



御船の恐竜
(2回目の方)

※実寸直径38mm、全16種

★平日の月・火・水曜日に、ご予約の上で成分献血にご協力いただいた方へ「カルビーグラノーラプラス 鉄分&8種類のビタミン 50g」をプレゼント。

期間 令和3年3月31日まで
※各月、記念品が無くなり次第終了。
実施施設 日赤プラザ献血ルーム、
下通り献血ルームCOCOSΛ



献血のご予約は、Web予約(ラブラッド会員のみ)の他、電話や受付でも承っています。

県立宇土高等学校 献血者 累計10,000人 達成!

去る12月1日、県立宇土高等学校における献血者数が、昭和41年の開始から累計1万人を突破しました。新型コロナウイルスの影響により若年層献血者が大きく減少する中、この日は生徒及び教員合わせて77名のご協力をいただきました。献血1万人目となられた吉田洗貴(こうき)さん(3年生)は、「以前から献血に協力したいと思っていた。1万人を達成できたのは、先輩方の人を助けたいという思いの積み重ねの結果。」と感想を述べられました。



写真左から、血液センター井所長、宇土高校 吉田さん、森田校長



マスクでも
笑顔が伝わって
きます。

宇土高校は
創立100周年
寄せ書きは生徒さんの
献血後のコメント
「献血3150!!」
サイコー



熊本県立大生と クリアファイル・電子書籍を共同製作!

県立大学が実施する「学生GP制度」の一環で、総合管理学科の学生さん2名が、若い世代の献血者増加を目的に、学生が活用しやすいクリアファイルと電子書籍の作製を提案、デザインしてくれました。

学生GP制度は、地域企業などから研究テーマを募集し、それを卒業研究として学生の方が取り組むものです。中間報告会では、2人の発表内容が教授方の目に留まり、「優秀賞」に輝きました!

まえだ なつき

4年生 前田 夏希さん(写真右)

学生の視点で使いやすさ、読みやすさを考えデザインしました。電子書籍を通して知識を深め、献血につながってくれたらうれしいです。

やまだ ありさ

4年生 山田 安理沙さん(写真左)

研究を通して、若い世代の献血者減少は、身近な問題だと感じました。基準を満たしていないくて、献血に協力できなくても、大切さを伝え、呼びかけることはできると学びました。



←電子書籍
「学生向け・献血
まるわかりBOOK」
はこちらから



がんの問診判断基準変更について

献血は、ご協力いただく方の健康を守るために様々な基準を設けて実施しています。「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)」の改正(R2.9.1)に伴い、献血について、がんの問診判断基準が下記のとおり緩和されました。

- 治療終了から再発なく5年が経過している。
- 経過良好である。

がん薬物療法、放射線療法、がん免疫療法等の治療を受けていても、再発なく5年経過すれば献血にご協力いただけます。

※ ただし、血液がんの既往がある場合は、**献血をご遠慮いただいております。**

献血者顕彰記念品の変更について

日本赤十字社では、継続的に献血にご協力いただいた方へ感謝の意を表し、そのご功労に対して記念品を差し上げています。令和2年11月の献血者顕彰規程改正により、記念品贈呈を行う献血回数や記念品が変わりました。

献血回数 10回
献血回数 30回
献血回数 50回

に到達した方

4種類の中から
おひとつ選択



ガラス器

ガラス器は
在庫がある限り
となります



or
今治産無燃糸
フェイスタオル

柔らかな無燃糸を
使用した速乾性・吸水性・
保湿性の良いタオルです。



or
若狭塗箸
2膳セット
(水引箸置き付き)

先端に滑り止めが付いた
使いやすく、安心の
国産塗箸です。



or
有田焼小皿
(スタンド付き)

赤十字のシンボルツリー
「いとすぎ」を北欧風に
デザインしたお皿です。

※共通4種類の記念品は今後変更になる可能性もございます。

★
献血回数
70
回以上
ガラス盃

★
献血回数
100
回以上
ガラス盃

献血
200
回以上
献血200回到達者で
以後100回毎に到達した方
※200回到達者も含まれます。
献血50回以上の献血者で
満60歳を迎えた後に献血をした方
献血50回以上の献血者で
満68歳を迎えた後に献血をした方
感謝状

★但し、旧制度により銀色(30回)又は金色(50回)有功章を受章していない方にも、上記献血回数に達した場合、贈呈させていただきます。

お問い合わせが多い献血の基準について

お薬 (※抜粋) 服用していても献血OKのお薬もあります。(令和2年11月現在データ)

当日に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、お問い合わせが多いお薬
痛風・高尿酸血症治療薬、
高脂血症治療薬(エパテール製剤除く)
前立腺肥大症治療薬、高血圧の薬、市販の消化胃腸薬



※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。

前日までの服用ならば献血ができるお薬

- 市販の風邪薬、鎮痛薬、鎮咳薬

歯科治療やピアスについて

次に該当する方は献血をご遠慮いただいております。

3日以内に出血を伴う歯科治療(抜歯、歯石除去等)を受けた方

1カ月以内にピアスの穴をあけた方



予防接種について (※抜粋)

- 接種後**24時間**は献血をご遠慮いただいております
インフルエンザ、日本脳炎、コレラ、A型肝炎、肺炎球菌など
- 接種後**2週間**は献血をご遠慮いただいております。
B型肝炎ワクチンの接種
- 接種後**4週間**は献血をご遠慮いただいております。
おたふくかぜ、風疹、BCGなどの弱毒生ワクチン



スポーツをしている方へ ～ヘモグロビンのはなし その2～

コロナ禍の昨今、日ごろの運動不足解消と努めて運動されている方も多いことと思います。しかし、激しい運動が続くと、ヘモグロビン濃度が下がりがやすくなり、貧血や息切れ、疲れやすいなどの症状が出る事もありますので注意が必要です。

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、ヘモグロビン濃度に余裕のある方をお願いしています。



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ち




ヘモグロビンが減少する主な原因

- ① 体重のコントロールによる**栄養不足**
- ② 長時間の運動により足裏の血管が踏みつぶされ、**赤血球が機械的に壊されている**
- ③ 大量の汗とともに、**鉄分が外に出てしまっている**



ヘモグロビン不足を予防するには

- ① 少量でも、多くの**鉄分**を含んでいる食材を選ぶ。
- ② 赤血球の合成を助ける**たんぱく質、ビタミンB16、B12、葉酸、セレン**などを補給。
- ③ **ビタミンC**を摂る。  **ビタミンCが鉄分の吸収をたすけてくれます。**

タンパク質



レバー・ヒレ肉 青身の魚・卵
大豆製品

ビタミンB16



レバー・メロン・レーズン
グレープフルーツ

ビタミンB12



レバー・カキ・さんま・あさり

葉酸

葉酸は**酸化によって壊れるため、新鮮な生野菜や果物**を。



レバー・ほうれん草・ブロッコリー
青梗菜・マンゴー

セレン



レバー・かつお節・アンコウ肝
まぐろ・たまご

ビタミンC



みかん・イチゴ
トマト・緑黄色野菜

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。

8年振りに400ml 献血ができました。
8年を経て献血ができる健康体になっただけととても嬉しかったです。
訪れたのは平日の昼間でしては、思いの外多くの(特に若者)方が献血にいらして、こうやってたくさんの方の善意で支えられているのだと思うと、更に嬉しいと思いました。

(41歳 熊本市中央区在住)

何度も挑戦いただきありがとうございます。
皆さまの善意で多くの患者さんの命が救われています。

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。

フリーノート
からの
メッセージ



ノートは下通り献血ルームに設置しています

R2、2、26

高3として最後の献血です。
大叔母が出産時に輸血を必要として、献血の必要性を知りました。
3年間で5回、とてもいい経験と学びました。
進学してもまた来ます！
友人と一緒に献血をしてくれるように努力、さらに広がると思います。か、びび

コメントを読ませていただいて、とても温かい気持ちになりました(*^_^*)。

6月に献血 300回となりました。
現在59才。あと10年と数か月しかできません。
目標は500回。
栄養に偏りのない食事、十分な運動と睡眠に気をつけて少しでも多く協力できるようにと思っています。
献血ルームでの看護師さんとのおしゃべりを楽しみます。

(59歳 菊陽町在住)

300回もご協力いただきありがとうございます！
スタッフ一同、お待ちしております！

今年も息子の学校に、献血バスが来て400ml献血にも協力してきました。
今回は4回目です。
今年の春には、市内のショッピングセンターでコロコロの心配もありましたが、「行くぞ」と行動した息子に、成長を感じました。

(52歳 八代市在住)

頼もしい息子さんですね。
成長する姿を見るのは何より楽しみです。

R2.3.8

今回12回目の献血でした。
行きたはーと思ってもバタバタで中々行けずじまいでした。
祖父が定期的に輸血しているの自分もできることはしなければ！
と思っています。次は成分献血できたらなーと思います。
また来ます!!

献血のお時間をつくっていただきありがとうございます！

免疫力アップおすすめレシピ

サムゲタン風鍋

(特製しょうがはちみつ酢漬け入り)

良質のたんぱく質の鶏肉と
血行を良くし体を温めるしょうがで
免疫力UPが期待できます!

材料(2人分)

1人分 160kcal、食塩相当量1.3g

- ★鶏肉(手羽元)…4本
- ★もち麦 …… 15g
- ★玉ねぎ …… 40g
- ★大根 …… 60g
- ★ねぎ …… 20g
- ★ニラ …… 10g

- A**(しょうがのはちみつ酢漬け)
しょうが … 10g
酢 …… 小さじ2/3
はちみつ … 小さじ1

- B**うす口醤油 小さじ1と1/3
塩 …… 小さじ1/4
こしょう… 適宜
酒 …… 小さじ2/3
水 …… 600ml



献血スナッパ

10月～12月にお写真を
撮らせていただいた方々を
ご紹介します。

@下通り献血ルーム
COCOSA



月曜日の午前中は
「お味噌汁 & おにぎりデー」
(下通り献血ルーム)
熊本市婦人会の皆さま



熊本キャッスルライオンズクラブと
県立南稜高校(先生と生徒さん/中央)
の皆さま



いつも元気に呼び掛けいただいています。
熊本第一ライオンズクラブの皆さま

@球磨工業高校



同校での献血協力者累計9,000人を突破!
人吉ライオンズクラブ竹原会長様(写真右)
から表彰いただきました。

@日赤プラザ献血ルーム



「血液が必要と聞いて
献血にきました!」
熊本県立大学の学生さん

- しょうがは皮をつけたまま薄切りにし、Aに漬け込む。(2日～1週間程度)
- 鶏肉は火が通りやすいように包丁で骨にそって切れ目を入れる。
- 玉ねぎはくし型切り、大根は1cm厚さの半月切りにする。
ねぎの白い部分を1cm長さの小口切りに、青い部分は薄い小口切りにする。
ニラは2cm程度の長さに切る。
- 鍋に鶏肉、玉ねぎ、大根、ねぎ(白)、分量の水を加える。
煮立ったらアクをとり、1を加える。Bで調味したあと、もち麦とニラを加えてさらに10～15分程度煮る。
- ねぎ(青)を散らして完成!



★野菜は冷蔵庫にあるものでOK!

★「しょうがのはちみつ酢漬け」は多めに作り置きをしておくと、ドレッシングやソース、肉や魚料理の下味など万能調味料として活用できます。

答え A B C D

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 浅い箱に家などの模型を置いたり小さく木を植えて、山水の景色や庭園をかたどったもの(○○庭)。
 - ② 久しい過去に始まって、変わらず続く事。
 - ③ アメリカ航空宇宙局の通称。
 - ④ 飲食物の味が良い事。
 - ⑤ 予め升目が印刷された紙の事。
 - ⑥ 山公谷などで音声が反響する事。
 - ⑦ 本物の花に似せて作られた花。
 - ⑧ 植物の茎が分かれて成長した部分。
 - ⑨ 見るのに最も良い時期の事。
 - ⑩ 物事の仕組みや組み立ての大きさ。

1	2	3	4	5
		6	7	A
8		9	10	11
	12		13	
14			15	16
		18		
19				20

よこのカギ

- ① 同じ宗教の中の分派の事。
- ② はっきりとは定めずに、場所・位置を言い表す言葉「○○から来たんだろう」
- ③ ハワイ島西部の地域でコーヒーの産地で有名。
- ④ 燃えるものを集めて火を焚く事。
- ⑤ 動作や儀式などを行う上で決められた正しいやり方。
- ⑥ 旧石器時代が起源とされる組み合わせて使う飛び道具。
- ⑦ 現生最大の陸生哺乳類の動物。
- ⑧ 英語で「bangs」と言う体の一部。
- ⑨ 餅菓子的一种で岡山市の銘菓。
- ⑩ 白身魚の身をすりつぶし加工した食品。
- ⑪ 敵を防ぐために土や石で堅固に築いた建物。

答
A B C D

Vol.62は
4月発行予定です。

8618039
血液センター
くまびろし広報係
〒1丁目
熊本市東区長瀬南

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 / 2021年3月31日(水)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。

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4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8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。

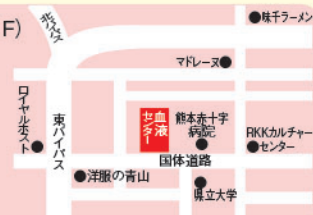


熊本市東区長嶺南2丁目1-1(血液センター1F)
TEL 096-384-6727

■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!

テレビを見ながらリラックス

Wi-Fi完備!

ドリンクやお菓子も充実!

マンガ本もそろってます!



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