

# Circular OSAKA

2019  
Winter  
vol.298

血液センターニュース

大阪府赤十字血液センター公式Facebook



大阪府赤十字血液センター



## Topics NPO法人 関西骨髄バンク推進協会

マンガで けんけつちゃんの献血リポート  
わかる!! 病院での輸血医療(赤血球製剤編)

ひろがれ 献血の輪!  
献血を通して広がる 一縁一

- プレゼントコーナー
- 健康レシピ おちゃのご菜々さいさい「まぐろねぎ鍋」
- 血液センターからのお知らせ
- 編集後記



大阪府赤十字血液センター

日本赤十字社

人間を救うのは、人間だ。



大阪府赤十字血液センターからの情報や、  
血液にまつわる意外なお話をご紹介します。

Topics

## NPO法人 関西骨髓バンク推進協会

設立から25年、法人格取得から15年を経て、2017年春より大阪府赤十字血液センター施設内に事務局を置き、骨髓バンクのドナー登録者を増やすための活動をされています。

今回はその活動をされている説明員のお二人をご紹介します。

あかぎはるか  
赤木晴香さん

### 骨髓バンク説明員になったきっかけ

大切な家族が白血病になったことがきっかけで、献血の大切さ、骨髓バンクの必要性を一人でも多くの方に知ってもらいたいと思い、昨年夏に骨髓バンクの説明員になりました。平日は仕事と子育てがあるため、休みの日に家族一緒に活動をしています。



### 活動をしてよかったこと、思い出に残ること

説明員を経験することにより、まさに毎回の活動が「いのちのつながり」「いのちのバトン」を感じる日々です。

「出産時に大量出血をし、輸血により助けて頂きました。」「父が血液の病気になり、輸血により延命が出来て非常に感謝しています。」などの患者さんの声を聞きました。骨髓移植治療は長期的な輸血も必要になります。誰かを助けるということは物資の支援などもありますが、知らない誰かのために提供する善意によって支えられている献血も本当に大切だと感じました。

### 骨髓バンク応援ランナーになったことについて

全国のマラソン大会に、骨髓バンクのタスキをかけた、揃いのTシャツを着て参加する「骨髓バンク応援ランナー」がいます。その中には、骨髓バンクに登録しているドナーや、骨髓提供をしたドナー経験者の方、造血幹細胞移植を受けた患者さんや現在治療中の患者さん、また医療関係者もおられます。

私自身も去年から同じTシャツとタスキをかけてマラソンに参加するようになりました。マラソン大会で見かけられたら応援をよろしく願いいたします。

ひらやまなおと  
平山直人さん

私はこれまで2回の骨髓提供をしたドナーです。

登録のきっかけは、身体が弱くても誰かの役に立ちたいという方を追ったテレビ番組を観て、健康な自分も何かしないと!という気持ちになりました。

2回の提供は珍しいことで、提供に必要な白血球の型が合う確率は非血縁者間で数百～数万分の1とされています。

骨髓バンクを介しての提供は生涯2回までと決まっているので、これ以上提供できない私はその経験を活かして骨髓バンクに貢献できないかと思い、登録説明員として活動していくことに決めました。

これまで骨髓提供に対して様々な誤解をされている方を目の当たりにしましたので、皆様には正しくご理解いただき、登録をお願いしたいです。



### 骨髓バンクドナー登録とは?

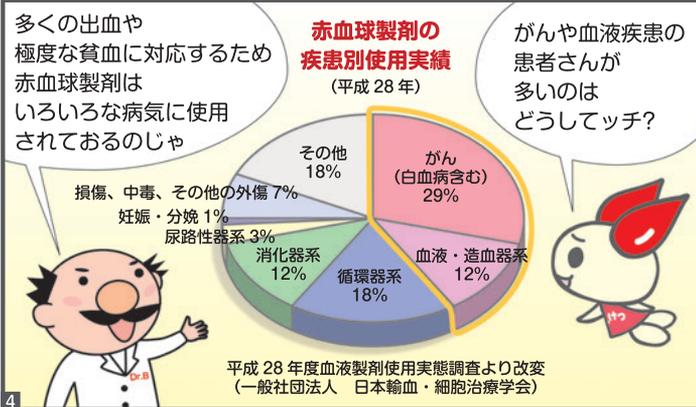
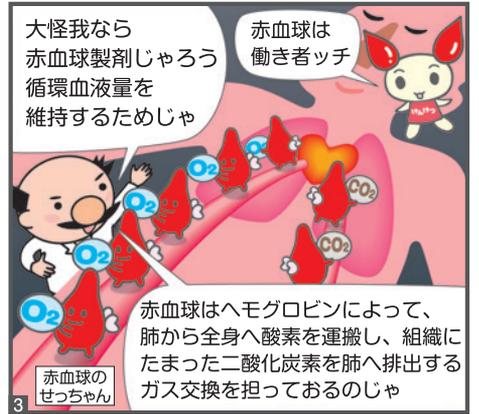
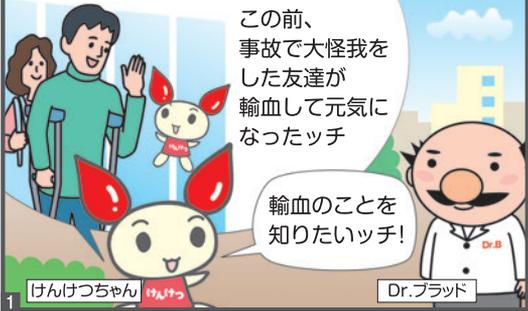
白血病(血液のがん)や再生不良性貧血など、血液の病気の治療には造血幹細胞移植(骨髓移植・末梢血幹細胞移植・さい帯血移植)を行います。「白血球の型」が合うドナーさんでないと治療効果がありません。数万通りある「白血球の型」は、患者さん個人では見つけることができません。そこで、広く一般からドナーを募る必要があります。その「白血球の型」を調べて登録しておくのが、骨髓バンクドナー登録です。

詳しくは NPO法人 関西骨髓バンク推進協会 のホームページをご覧ください。▶ <http://kansaikyokai.or.jp/>

※主に大阪府内の献血ルーム、一部の移動献血車で献血併行型登録会を開催しています

けんけつちゃんの献血レポート

病院での輸血医療(赤血球製剤編)



副住職 藤崎 真孝さん



献血を通して広がる「縁」

新年を迎え、お寺へ参拝された読者の皆様も多いと思います。今回は献血に複数回ご協力いただいている高津山報恩院の藤崎真孝副住職にお話を伺いました。

◆はじめて献血したきっかけは?

いつか献血をしたいと思っていましたが機会がありませんでした。10代後半で運転免許試験場に行った時に献血ルームがあったので、試験後に献血しました。

◆実際に献血したときの感想は?

初めての献血で少し不安もありましたが、あっという間に終わりました。また献血したいと思い、その後も機会がある度に献血会場に足を運んでいます。

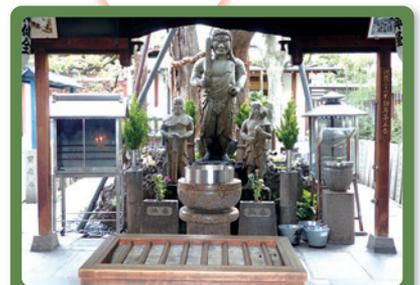
◆藤崎副住職にとって献血とは?

仏教用語である「衆生済度」など色々な言葉で言い表せると思いますが、「恩返し」が一番近いです。私自身、様々な助けがあり今日ここにいます。受けた恩をお返すため、また社会貢献の一環として献血をしています。

◆読者の皆さんへのメッセージ

私が10代後半で実際に献血する機会に巡り合えたことは「縁」だと思います。その後、私どものイベントでの献血普及活動や、このような取材に声をかけていただいたことも縁の広がりです。ぜひ皆さんも献血で出会う「縁」を大切に、広げてください。

ひろがれ 献血の輪!



たかつ やまほうおんいん  
真言宗醍醐派 高津山報恩院  
大阪市中央区高津1-2-28

# プレゼント クロスワード

クイズに  
答えて  
プレゼントを  
ゲット!!

下記にあるそれぞれのヒントをもとに、タテ、ヨコのマスに1~8に入る言葉の文字を導き出して下さい。ヒントを参考に、**A~Gに入った文字を並べ替えると**皆さんもよくご存じの言葉があらわれます。

## ●タテ

- 「祇園精舎の鐘の声〜」で始まる○○○物語
- 伝記は偉人の○○○○を書いたお話。
- は英語でチェリー
- 二次元は平面、三次元は○○○○

## ●ヨコ

- 2019年は○○○○最後の年
- 背中にせおう○○○○
- 何ごとにも原因と○○○がある
- アタマのことを○○○とも呼ぶ
- 猫は○○○で丸くなる
- とはため息のこと

1		A	2	3
	4	B	C	
5D	E	6		
7				
8		F	G	

答え。  
(カタカナで)

循環血液量を維持したい輸血には ○○○○○○製剤

## 抽選でグッズを プレゼント!

正解者の中から抽選で**20**名様に記念品をプレゼントします。  
さらにその中の**1**名様にオリジナルストラップ7本セットを進呈します。

●けんけつちゃんボールペン



●ふくるオープナー  
&保存ストッパー



●ナースキティ爪磨き



●けんけつちゃんと近畿ご当地けんけつちゃん携帯ストラップセット

## 応募方法

ハガキに「クロスワード」の解答をご記入ください。当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。皆さまからいただいたご意見などは広報に活用させていただくことがありますので、ご了承ください。

## 応募締切

平成31年 3月31日 当日消印有効

※プレゼントにご応募いただいた際の個人情報、上記の他、プレゼントの発送以外には使用いたしません。

①プレゼントクイズの答え

②住所、氏名、年齢、性別、職業

③このパンフレットを受けとった場所

このパンフレットのご感想・その他ご意見など



〒536-8505

大阪府赤十字血液センター  
推進課

※住所は不要です。

QRコードで  
かんたん登録



## Editor's note 編集後記

寒くなるとこたつが恋しくなりますよね。最近ではエアコンや床暖房など多くの暖房器具があり、こたつの保有率は50%以下だそうです。あるアンケートでこたつのデメリットは「動けなくなる」という回答が多く、思わず頷いてしまいました。

家族や気のおけない仲間とこたつを囲み温かいお鍋とお酒も少し。考えるだけでニマリしてしまいます。

心地よいこたつに癒され、ついに誘惑に負け、いつの間にかウトウト…くれぐれも風邪を引かないように気をつけましょうね。



## まぐろねぎ鍋

まぐろの旨みと白ネギの甘みが絶妙にマッチする簡単鍋。汁物代わりにも楽しめます。

### 材料 (1人分)

- ・まぐろ赤身 …… 4切れ ・しょうゆ …… 大さじ2
- ・白ねぎ …… 1/2本 ・酒 …… 大さじ1
- ・だし汁 …… 400cc ・みりん …… 大さじ1

### 作り方

1. まぐろ赤身はサッと熱湯を通してくさをのぞいておきます。
2. 白ねぎは焼いて甘みを出します。
3. だしと調味料を合わせて火をかけた鍋に1と2を入れます。



**栄養メモ** まぐろはコレステロール値を抑える不飽和脂肪酸のDHAや血液サラサラを助けるIPAを多く含む健康(まぐろ)にうれしい食材。特に赤身は高タンパク低脂肪で、貧血予防になる鉄分やビタミンB12も豊富です。

大阪府赤十字血液センター  
大阪市城東区森之宮2丁目4番43号