

DONOR

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ドナー通信

No.99 2019.11発行

【編集発行】千葉県赤十字血液センター 〒274-0053 船橋市豊富町690 Tel 047-457-0711



◎千葉ジェッツふなばし
夏の献血応援キャンペーンを
実施しました!

◎400mL 献血・成分献血の
ご協力をお願いいたします。

CONTENTS No.99

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | ●LOVE in Letter
●お便りとメッセージのコーナー | 4 | ●献血協力企業紹介!
富士通株式会社
幕張システムラボラトリ様
●教えて!脇田先生 |
| 3 | ●松戸さんバースデーウィークを開催
●船橋情報ビジネス専門学校生が
協力を呼びかけ
●千葉ジェッツふなばし夏の献血
応援キャンペーンを開催 | 5 | ●けんけつちゃんが行く!
中央学院高等学校 |
| | | 6 | ●漢字クロスワードパズル
●千葉県内献血会場のご案内 |



LOVE in Letter

千葉県赤十字血液センターでは、輸血を受けた患者さんと献血にご協力いただいた方が手紙でお互いの想いを伝え合う取り組みを行っています。実際に輸血を受けた方から届いたお手紙をご紹介します。

輸血を受けた患者さんに手紙を書いてみませんか？

輸血を受けた患者さんからの手紙を読んだ感想や、献血への想いを集めて医療機関にお届けしています。

手紙は千葉県内の献血ルームに設置された用紙に直接ご記入いただけます。また、Twitterで#loveinletterをつけてつぶやくことでも、患者さんに想いを届けることができます。皆さまからの温かいメッセージをお待ちしています。

献血で集められた血液は、今この瞬間も病氣と闘う患者さんの治療に使われています。ぜひ、これからも皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

「Twitter」は、Twitter, Inc. の商標または登録商標です。

献血をしてくださった皆様へ

私は血液の病気で 自分力では
思うように血液を作れず これまでに何度
輸血を受けただかわかりません。
点滴から流れてくる血液を見るたびに
献血をしてくださった方々の善意に支えられ
助けていただいていることを実感しています。
また、私に合った血小板が不足した際には
同じ型を持つ方がわざわざお向いて
献血をしいに来てくださる事も知り、更に
感謝の気持ちでいっぱいになりました。
たくさんの方々に助けていただいていることに
心よりお礼申し上げます。

心のかもった
お便りとメッセージを
ありがとうございます。

お便りとメッセージのコーナー

大網白里市 Y.U さん 「献血の後継者とともに」

先日、誕生日前日に最後の献血を終えました。関係者の皆さんには長い間大変お世話になりました。私は主に献血ルームを利用していましたが、今後は訪問する機会も無くなり寂しい限りです。最後の献血には後継者を育てるべく、献血に興味をもっていた16歳の孫娘を連れて行きましたが、緊張のあまり検査採血で体調を崩し、初献血は失敗に終わりました。しかし献血意欲は満々で次回に挑戦する際は、献血ルームに通う機会の無くなった私を誘ってくれるそうで、楽しみにしています。

流山市 Y.M さん 「献血という愛のバトン」

今日は、親子で献血をさせて頂きました。息子は、18才になり初めての献血でした。誰かの役に立てたらと始めた献血。気が付くと今日で47回目。あと少しで50回。どこまで続けられるかわかりませんが、献血が出来る健康に感謝しながら続けて行きたいと思います。献血と言う愛のバトンを親から子へ手渡す事が出来ました。今度は、そこから穏やかな波となって広まって行くことを願っています。献血によって一人でも多くの命が守られる為に。

鎌ヶ谷市 S.H さん 「ひとりひとりの力が集まると・・・」

自分のためにと始めた献血が多くの人の役に立っているようで嬉しい。ぼくひとり分があったところだということもありましたが、多くの人が集まるとすごい力になると認識できました。いつもお世話になるかわかりませんので、できる時にどんどん献血したいと思います！

千葉市 M.M さん 「16才になったら献血したい」

私はまだ10才ですが、16才になったら献血に行ってできるだけ多く他の人の役に立ちたいです！お母さんは、「ヘモグロビンが足りなくて出来なかった～」と言ってお父さんより早く帰ってくるので、私はそうならないように行くときには体調を整えていい血を取ってもらえるようにして、予約をして、行きたいです！

千葉市 Y.I さん 「少しでも恩返しを・・・」

私の子供がまだ小さい頃、川崎病にかかり、当時はどんな病気かも分からず頭が真っ白になってしまいました。しかし、献血から出来るガンマグロブリンという点滴で助かりました。以来、少しでも恩返しが出来ればと思い献血をさせて頂いています。

皆さまからのお便りとメッセージをお待ちしております。

- このコーナーでは、献血にまつわる思い出、感想、ご意見や実際に輸血を受けられた方々、そのご家族、輸血医療に携わる医療関係者からのお便りをお待ちしています。
- お便りは、次号以降のドナー通信紙面や当センターのホームページなどで、市町村名とイニシャルにより紹介させていただきます。
- 「お便りコーナー」でご紹介させていただいた方には、記念品を進呈いたします。
- あて先 ▶ 〒274-0053 船橋市豊富町690 千葉県赤十字血液センター内 ドナー通信係



Webからもメッセージを
お送りいただけます。
アクセスはこちらから！

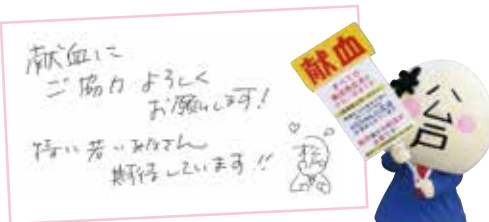


donor
Report

まつど応援キャラクター「松戸さん」× 松戸献血ルームPure 「松戸さんバースデーウィーク」を開催

10月10日～10月14日までの5日間、まつど応援キャラクター「松戸さん」の誕生5周年を記念した「松戸さんバースデーウィーク」の実施に合わせて、「松戸さん」が松戸献血ルームに駆け付け、献血の必要性を呼びかけました。「地域の子ども達を笑顔に」という想いで誕生した、「松戸さん」。誕生日当日の10月10日は、「松戸中央ライオンズクラブ」「ウェルビー松戸センター」の皆さんと一緒に献血をPRし、献血ルームを盛り上げてくれました。

本キャンペーンを主催する松戸中央ライオンズクラブ会長の安田さんには「このような取り組みが継続的な献血協力に繋がるはず。今後も定期的に開催したい。」とこれからの意気込みを語っていただきました。また、今回はじめて呼びかけに参加したウェルビー松戸センターの小笠さんからは「以前に献血ができなかったことがあり、何か他に力になれないかと思っていました。今日は呼びかけという形で協力でできてうれしいです。」と、呼びかけに込める想いを教えてくださいました。



松戸さんからのメッセージ



松戸さん、松戸中央ライオンズクラブ、ウェルビー松戸センターの皆さん

donor
Report

船橋情報ビジネス専門学校生が協力を呼びかけ

10月11日(金)、船橋情報ビジネス専門学校ボランティアサークルの皆さまが献血広報活動に協力して下さいました。台風19号接近の影響で天候も悪く、フェイスビル連絡通路で献血広報活動を行いました。



私は献血の存在は知っていましたが、注射が苦手な採血することに正直抵抗がありました。ある日、身近な人が献血をしてきました。献血ってそんなに気軽にできるの?と疑問に思いました。調べてみると公式ホームページには3分でわかる動画がアップされていて、協力が必要なんだと感じました。私たちは献血を必要としている人のために学校内での呼びかけや通路での呼びかけを行っています。今後はたくさんの学生や若い人に献血が気軽にできることを知り、足を運んでもらいたいです。将来、自分も必要になるかもしれないことを考えるために活動したいです。



船橋情報ビジネス専門学校
Funabashi Joho-Bijinesu College of Technology

FJB ボランティアサークル 若名愛梨

船橋情報ビジネス専門学校の皆さま本当にありがとうございました!今後ともご協力をお願いいたします!

donor
Report

千葉ジェッツふなばし 夏の献血応援キャンペーンを開催

毎年夏季は、夏休みやお盆休みで学校や企業などが長期休暇に入ることもあり、安定的な献血のご協力を得にくくなっています。そこで、千葉県赤十字血液センターでは8月1日～8月31日の間、地元船橋市を拠点とするプロバスケットボールチーム・千葉ジェッツふなばし様にご協力いただき「千葉ジェッツふなばし夏の献血応援キャンペーン」を実施しました。8月4日(日)には、献血ルームフェイス(船橋)にフライトクルーアリーダーズ「STAR JETS」のYukoさん、Asukaさん、ジャンボくんが応援に駆けつけて、「献血の呼びかけ」を行い、多くの方に献血をPRいただきました。

今年で5年目の開催となった本イベント。献血にご協力いただいた方からは「去年も参加しました」「毎年子どもと一緒に参加するのを楽しみにしています」といった声が聞かれ、子どもから大人までみんなが楽しめるイベントとして定着している様子がうかがえました。

千葉ジェッツふなばしの皆様、
今後とも献血活動へのご支援よろしくお願ひします!



JR船橋駅南口フェイスビル連絡通路で献血を呼びかけました



左からAsukaさん、ジャンボくん、Yukoさん

献血協力企業・団体の取り組みご紹介 ～富士通株式会社 幕張システムラボラトリ様～

富士通株式会社 幕張システムラボラトリ様では、毎年2回、多くの従業員の方から献血にご協力いただいています。今年度は献血実施に向け、社員食堂で鉄分たっぷりの貧血予防メニューを提供することで、これまで以上に多くの従業員の方に献血をPRしていただきました。その効果もあり、6月に実施された献血の参加者は86名と、たいへん多くの方に献血にご参加いただきました。

ここ数年で献血参加者は増加したものの、血色素不足で献血できない方が多いことが判明。そこで「鉄分不足を解消する健康メニューを社員食堂で提供出来ないか」と思い、社員食堂の管理栄養士協力のもと、特別メニューの提供を行いました。

ドナー通信をご覧の皆さまへ社員食堂で実際に提供されたメニューのレシピを特別に教えていただきました！

牛肉と厚揚げのスタミナ丼

材料(1人分)

牛もも肉……………80g	関西うどんだし……………6g
油……………1g	水……………30g
ほうれん草……………60g	いりごま(白)……………適量
厚揚げ……………60g	フライドガーリック……………適量
焼肉のたれ……………15g	<水溶き片栗粉>
	片栗粉……………0.6g
	水……………0.6g

●作り方

- ① 牛肉は3cm幅に、厚揚げは横半分に切り、5mm幅に切る。ほうれん草は熱湯でサッとゆでしておく。
- ② 鍋に関西うどんだしと水を入れ、ほうれん草を2～3分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンに油を入れ牛肉を炒め、厚揚げを加えたら焼肉のたれで味付けする。
- ④ 丼に盛ったご飯(分量外)に②、③、フライドガーリック、いりごまをトッピングし完成。



【栄養ポイント】

厚揚げ…糖質代謝に欠かせない栄養素ビタミンB1を豊富に含んでいます。
ほうれん草&牛肉…ほうれん草や牛肉に含まれる鉄分はヘモグロビンの材料となります。



富士通株式会社 幕張システムラボラトリ
シスラボ管理部 森田 一恵 様



FJリフレ株式会社
管理栄養士 田中 清美 様

教えて! 脇田先生

これまで医療現場で数多くの輸血医療に携わってきた脇田所長が
皆さまから寄せられた献血・輸血に関する疑問にお答えします。

この度は87件と大変多くのご質問をお寄せいただき誠にありがとうございました。中でも「献血回数に制限があるのは何故かを具体的に聞きたいです。」(A.I.さん)、「女性と男性で全血の献血が出来る間隔が違うのは何ですか?」(F.C.さん)など献血回数や間隔、1回の献血量などについて多くのご質問がありましたので今回はそれらについてお答えしたいと思います。

人間の血液量は体重の約13分の1と言われており、その12%までは献血可能です。実際には体重、身長、性別、血液検査値等により全血や成分採血の採取量が決められます。献血後、血液容量は水分摂取により短時間で回復しますが、血液の各成分の回復には時間を要し、その速さは成分によって異なります。個人差がありますが血漿成分は約2日、血小板成分は約4～5日、赤血球は約3～4週間を回復に要し、女性は男性より回復が遅いとされています。そのため献血していただく方の安全を最大限守るために、完全に回復するまでの期間を考慮し、献血の種類によってそれぞれ採血回数や間隔が決められています。



脇田所長プロフィール
出身：北海道・深川市
趣味：ウォーキング
血液型：A型
座右の銘：感謝

「教えて!脇田先生」のコーナーでは、どんな時に輸血が必要となる?輸血を受けたら献血をできなくなるのはどうして?…など、これまで医療現場で数多くの輸血医療に携わってきた脇田所長へ聞いてみたいことを大募集!皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

ご応募はこちらから

あて先▶〒274-0053 船橋市豊富町690
千葉県赤十字血液センター内 ドナー通信係

Webでの
ご応募は
こちらから





けんけんちゃんが 行く!

献血協力企業・団体訪問

第18回 中央学院高等学校 様

中央学院高等学校(我孫子市)では、文武両道の精神のもと、生徒の皆さんが勉学に励んでいます。学習環境充実化の一環としてタブレット端末の導入などが行われているほか、地域でのボランティア活動や資格取得など、さまざまな実践的活動を通じて生徒の皆さんの夢や希望の実現に取り組まれています。今回、けんけんちゃんは中央学院高等学校の献血会場を訪問し、ご担当の先生と献血に参加された生徒さんに献血への取り組みや献血協力のきっかけなどについてお聞きしました。



献血ご担当の先生インタビュー



本日は、献血を実施いただきありがとうございます。中央学院高等学校様では、毎年7月と12月に献血をお願いしております。本日も多くの生徒さんご協力いただいておりますが、準備段階から当日まで、献血のPRなどで工夫されている点はありませんか。



事前の献血PRでは、校内へのポスター掲示とともに、朝礼などで各クラスの担任から献血の実施を案内しています。案内にあたっては、輸血治療の必要な方の気持ちに寄り添った主体的な献血協力となるよう、生徒達には献血の必要性を伝えるように心がけています。



授業やその他業務と並行して献血実施までにいろいろご準備いただいておりますが、配慮されている点などはありますか。



1人でも多くの生徒が献血に協力できるよう、カリキュラムや学校行事に配慮しながら、献血実施日を調整しています。献血当日は、生徒達が無事に献血を終えるまで可能な限り献血会場で見守っています。また、会場が緊張した雰囲気にならないように生徒達への声掛けも欠かせないですよ。



献血を実施して良かったなと感じる点などぜひ教えてください。



ショッピングセンターや駅前などの献血会場で、はじめての方はなかなか献血への一歩を踏み出せないのではないのでしょうか。学校献血の実施を通じて、実際に行動を起こしてくれることは、大変嬉しく思います。また、人の役に立つことができる貴重な機会として、献血を実施して良かったなとしみじみと感じています。



校内には数々のトロフィーや書道作品などが展示されていました。生徒の皆さんの活躍振りが伝わってきますね。



立派な校舎を見学させてもらっちゃ!



校内各所に献血ポスターを掲示いただきました。



当日は多くの生徒さんとともに、授業や会議の合間をぬって教職員の皆さんにも献血にご協力いただきました。都合がつかない生徒さんには献血ルームやショッピングセンターで実施する献血会場をご案内させて頂きました。



※レッグクロス運動(下肢筋緊張運動)
全血献血(400mLと200mL献血)ご協力の方を対象に、採血の前後に下肢筋緊張運動を実施いただいています。採血ベッド上でこの運動を実施することで全身の血流が良くなり、献血に伴う気分不良やめまい等を予防する効果があります。

生徒さんインタビュー

(3年生)S.Aさん 今回、はじめて献血された生徒さんにインタビューしました!



今回献血に協力しようと思ったきっかけは?



友達にさそわれて協力しました。



献血前に不安な事や心配な事がありましたか?



ちょっと痛そう。



実際に献血に協力した印象はどうでしたか?



針をさした時は少し痛かったけど、採血中は楽にしていれば大丈夫でした。



これから献血する方や周りの方にひとことお願いします!



(献血は)少し怖いイメージがありますが、スタッフの方がとても優しく対応してくれるので、安心して献血できます。また、人助けにもなります。



患者さんへの応援メッセージをどうぞ!



皆さんの力になれるように、自分たちができることをしたいと思います。早く良くなってください。



また献血に協力したいと思いましたか?



また、協力したいと思います。

(3年生)S.Hさん 献血経験のある生徒さんにインタビューしました!



今回、学校での献血実施はどのように知りましたか?



学校で配布のあったチラシで知りました。



献血は今回で何回目ですか? 今回の献血は緊張しましたか?



今回で3回目の献血になります。まったく緊張しませんでした!



スタッフの印象はどうでしたか?



笑顔がステキでした。



献血して良かったなと思いますか?



人の為になれて良かった。



患者さんへの応援メッセージをどうぞ!



頑張ってください。



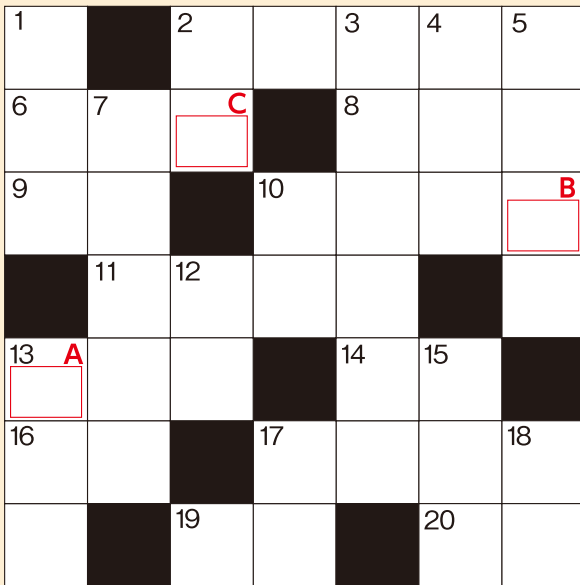
ご協力の際は、「水分補給」&「レッグクロス運動」&「献血後の休憩」で安全な献血を実践いただいたうち!



中央学院高等学校様は、昭和50年7月4日の初献血から現在に至るまで、永きにわたって献血へご協力をいただいております。この間の継続的な献血への協力に感謝の意を表しまして、このたび日本赤十字社から「銀色有功章」が贈呈されました。医療に欠かすことができない血液を確保するため今後とも献血へのご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

漢字 クロスワードパズル

このクロスワードパズルは、A.B.Cの3カ所に漢字が入ります。その他のマスはすべてカタカナです。最後にその漢字三文字を並べて、答えのこたばを作ってください。



タテのカギ

- ①笑うと頬にできる小さなくぼみのこと。
- ②——の不養生。
- ③スーパーやデパートなどで、店舗を改装すること。
- ④商店や歌舞伎役者などの家の呼び名。
- ⑤欠けた陶磁器を漆で接着し、継ぎ目に金粉を蒔いて飾る、日本独自の修理法。
- ⑦遠方の出来事や将来のこと、また、隠れているものなどを見通す能力。
- ⑩エレベーターではBであらわします。
- ⑫都道府県名に使われている漢字で最も多いのは？
- ⑬——先に立たず。
- ⑮現在、地球上でもっとも体長が大きいとされる動物は？
- ⑰「百舌鳥」と書いて何と読む？
- ⑱ローマ数字で5を表すアルファベットは？

ヨコのカギ

- ②佐賀県有田町とその周辺で焼かれる磁器は？(有田焼ともいいます。)
- ⑥一筋縄ではいかない、くせのある人のこと。
- ⑧前に言ったことと違うことを言うこと。武士に〇〇〇〇はない。
- ⑨日本で夏季に行われる祖先の霊をまつる一連の行事。
- ⑩中間で受け継ぐこと。テレビ——。ラジオ——。
- ⑪荷物を運ぶために、自転車の後ろにつけたり人がひいたりする二輪車。
- ⑬やめた人に代わってつく、その地位。またその地位につく人。
- ⑭「灰汁」と書いて何と読む？
- ⑯酒を徳利にいれ、適度にあたためること。
- ⑰インド洋北部、スリランカの西方から南西方にある諸島を国土とする国。首都はマレ。
- ⑱冬至の日にお風呂に浮かべます。
- ⑳嘘を意味する英単語は？

ヒント

献血もそうですが、企業や伝統工芸などでも、この不足問題がとりざたされています。

答え



前号の答えは、「白血病」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

「答え」と「住所・氏名」、「ドナー通信への感想」などをハガキにご記入の上、係あてに郵送して下さい。抽選で10名様に素敵な記念品をプレゼントいたします。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。

●締切 ▶ 2020年3月20日(金) 当日消印有効

●応募先

〒274-0053 船橋市豊富町690

千葉県赤十字血液センター内「漢字クロスワードパズル係」宛

NEW

ホームページからでも応募できるようになりました!

詳細・ホームページへのアクセスはこちらから!



千葉県内献血会場のご案内



献血ルーム

柏献血ルーム
(柏駅東口複合ビル5階)
Tel 04-7167-8050

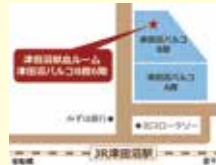
松戸献血ルーム Pure
(松戸駅西口松戸ビル1階)
Tel 047-703-1006

献血ルーム フェイス
(船橋駅南口フェイスビル7階)
Tel 047-460-0521

津田沼献血ルーム
(津田沼/パルコB館6階)
Tel 047-493-0322

モノレールちば駅献血ルーム
(モノレール千葉駅構内)
Tel 043-224-0332

運転免許センター献血ルーム
(千葉運転免許センター内)
Tel 043-276-3641



献血ルーム 受付時間

- 成分受付 ▶ 10:00~12:00/14:00~17:00
- 400mL(200mL)受付 ▶ 10:00~13:00/14:00~17:30
- 定休日 ▶ 年末年始

運転免許センター 献血ルーム 受付時間

- 400mL(200mL)受付 ▶ 9:00~13:00/14:00~16:30(日曜日は16時10分迄です。)
- 定休日 ▶ 土曜日・祝日・年末年始
- ※運転免許センター献血ルーム(千葉市)では成分献血の受入は行っておりません。



献血バス

血液センターでは、献血バスで県内各地を移動し、皆さまに献血をお願いしています。献血バスの運行予定は、当センターホームページをご覧ください。

●ホームページアドレス <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>

※実施会場・時間などについては、変更になる場合がございますので、ご了承ください。

◆献血にご協力いただける事業所・団体・グループを募集しています。献血にご協力いただける方を20名以上集めていただければ、ご依頼の場所へ献血バスでお伺いします。

◆お問い合わせ先
千葉県赤十字血液センター
Tel 047-457-0711(代表)



千葉県内の献血ルームご案内動画ができました! 動画の再生はこちらから



★ドナー通信へのご意見や、献血・血液に関する質問をお待ちしています。

お問い合わせ先

〒274-0053 船橋市豊富町690 千葉県赤十字血液センター ドナー通信係あて
Tel 047-457-0711(代表)