

# DONOR

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

ドナー通信  
No.96 2018.12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



○成田赤十字病院の  
小児科を訪問しました!  
○400mL献血・成分献血の  
ご協力をお願いします!

## CONTENTS No.96

2 | ●LOVE in Letterのコーナー

5 | ●けんけつちゃんが行く!  
成田赤十字病院

3 | ●新・貧血を防ぐメニューの  
ご紹介  
●平成30年度千葉県献血感謝の  
つどいを開催しました

6 | ●漢字クロスワードパズル  
●千葉県献血会場のご案内

4 | ●お便りとメッセージのコーナー  
●献血推進ガール活動報告





# 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。

ぼくが入院したのは中学二年になつた最悪の日です。最悪はぼくは入院といつてもたいしたことはないさうおもっていました。ですが入院する日が増えるにつれてぼくの体調は悪くなっていました。そしてその日半分を過ぎたところでした。  
 体の中のあるせいぶんか少ないということでの車両血をすることになりました。  
 ぼくははじめて車両血がどれほど重要で大事なことを学びました。

そしてぼくのことを見つめず顔もみたこともないのに無し自分で自分の血をあけてくれる人がありたいことをしてくれる人もいるのかと思はば。  
 そしてぼくはぼくに血をあけてくれた人に感謝するにならうと思います。



## 輸血を受けた患者さんに手紙を書いてみませんか？

当センターでは輸血を受けた患者さんからの手紙を読んだ感想や、献血への想いをお預りし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記入用紙から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。



動画はこちら



©AKS

## 千葉県♥献血推進ガール 吉川七瀬さんが LOVE in Letterを朗読します。

輸血を受けた患者さんから届いた手紙を、

患者さんに代わり吉川七瀬さんが朗読し、感謝の思いを皆さんにお届けします。  
 この機会にぜひご覧ください。

# 新・貧血を防ぐメニュー

千葉県赤十字血液センターでは、鉄分豊富な食材を使った貧血を防ぐメニューを広く発信するために、料理レシピサイト「クックパッド」にキッチンを開設しました!簡単で鉄分豊富なレシピを日々掲載していきますので、ぜひチェックして貧血予防にお役立てください。今回はクックパッドでご紹介しているメニューから、寒い季節に体があたたまる一品をご紹介します!

## ボリューム満点! ひじきの鶏団子汁

### 材料(1人分)

#### ★鶏団子(目安:3個分)

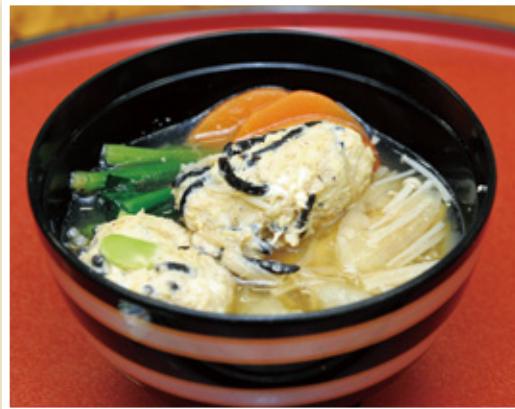
鶏もも挽き肉	50g
みそ	小さじ1
しょうが	5g
枝豆(冷凍品)	5粒
ひじき(乾燥)	1g
卵	1/2個
好みで分量は調整してもよい	

#### ★その他

かぶ	25g(1/2個)
にんじん	10g
えのき	25g
長ねぎ	10g
ほうれん草	15g(1株)
顆粒だし	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
水	230mL

### ●作り方

- 枝豆は解凍しておく。
- 乾物のひじきを水に戻し、水気を切り、3cmの長さに切っておく。
- 鶏もも挽き肉にみそとみじん切りにしたしょうが・①と②・溶き卵を加え、よくこね合わせて鶏団子のタネをつくる。
- ほうれん草はサッと茹で、冷水につける。水気を切った後、4cmの長さに切る。
- にんじんを半月切り、かぶはくし型切り(6等分)、えのきは石づきを取りほぐした後3cmの長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。
- 分量の水・かぶ・にんじんを鍋に入れ、水が沸騰するまで煮る。
- 沸騰したら、えのきと長ねぎを加え、顆粒だしと酒、しょうゆを入れる。
- ③を団子状に丸めて⑦の中に入れる。
- あく取りをする。
- 最後に盛りつける時に④を加えて完成。



### ●栄養価計算(1人分)

エネルギー／166kcal たんぱく質／17.5g 脂質／6.0g  
炭水化物／9.9g カルシウム／60mg 鉄／2.8mg  
ビタミンC／14mg 食塩相当量／1.5g

千葉県赤十字  
血液センターの  
キッチンへは  
コチラからアクセス!



※レシピ提供 和洋女子大学

## 平成30年度千葉県献血感謝のつどいを開催しました

平成30年10月24日(水)千葉県文化会館において、平成30年度千葉県献血感謝のつどいを開催しました。つどいでは日頃より献血の啓発、推進活動にご協力いただいている企業や団体に感謝の意を込め、表彰状および感謝状が贈られました。また、県内の中学・高等学校の生徒の皆さんにご応募いただいた献血啓発推進ポスターの入選作品の表彰式も行われました。当日は多数の皆さんにご参加いただき、ありがとうございました。今後とも献血へのご理解ご協力をよろしくお願ひいたします。



千葉県赤十字血液センター所長賞  
受賞者からのコメント「献血が怖いイメージにならないよう気をつけて、明るい雰囲気を出しました。またキャッチコピーは大切だと思ったので、献血について調べながら時間をかけて考え完成させました。」



DVD上映「いのちの授業」  
フリーアナウンサーの小林麻耶さんが献血やいのちの大切さを訴えかけた講演「いのちの授業」を上映し、さらなる献血推進への理解と協力を呼びかけました。



千葉県立千葉東高等学校  
音楽部の皆さん  
ステージ発表では、元気いっぱいのすばらしい歌声が披露されました。笑顔で楽しそうに歌う姿に、会場は大いに盛り上がりました。

心のこもった  
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

木更津市 A.N さん

## 『初めての献血協力』

今回学校で行われた献血に初めて参加しました。献血するのに、怖い気持ちもあったけど、実際に見てみたら、意外と平気でした!自分の血で多くの人が救えたらいいなって思います!また機会があれば参加したいです!

船橋市 R.A さん

## 『いつかの看護師さん』

初めてお便りします。私は現在54才です。今までに20回以上献血したことがあります。もともと、血管が細く看護師さん泣かせの血管ですが、今まで献血出来たのはやはり、献血ルームの看護師さんの腕が上手だからと思っています。一番、記憶にあるのは話をしている間にずっとあの太い献血用の針を刺して、400ml献血が出来たときです。いつか、どこかでまたあのときの看護師さんにお会いしたいと思っています・・その思いを持ちながら献血に挑んでいます。

市原市 A.S さん

## 『エージ・シート』

40歳で何か社会に貢献できないものかと思い、自分の健康との一石二鳥の考えから始めた。会社での献血、現在59歳にて52回の献血。ゴルフのエージ・シートではないが、年齢と同じ回数まで健常な限り貢献したいと思っています。

船橋市 Y.T さん

## 『献血で幸せな気分に』

身内が入院したことがきっかけで、何か自分にできることがないかと思い立ち、再び献血ルームを訪れました。久しぶりでドキドキしましたが無事終了。献血って、人助けどころか、自分も幸せな気分になれる素敵な制度だと思います。私こそありがとうございます!

東京都江東区 T.M さん 「貧血を防ぐメニュー作ってみました!」

クックパッドで紹介されていた、豚レバーの唐揚げ作ってみました。レバーの唐揚げって斬新でしたが、おいしかったです♪豚レバーは鉄分も多く血液にも良いですね!

## 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の方々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を使い紹介させていただきます。
- 「お便りコーナー」で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

NEW

ホームページからも  
メッセージをお送りいただけ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!



donor  
Report

## 千葉県♥献血推進ガール活動報告

平成29年7月に千葉県♥献血推進ガールに就任したAKB48 Team 8 千葉県代表の吉川七瀬さん。多くの方に献血へのご理解とご協力を呼びかけるため、今年も県内各地で活躍していただきました!

7/23



津田沼献血ルームにおいて、献血にご協力いただいた方に「特製うちわ」のお渡し会を行いました。平日開催にも関わらず大変多くの方にご参加いただきました。

9/20



陸上自衛隊下志津駐屯地を訪問し、献血のPRをさせていただきました。当日は、多くの隊員さんが献血にご協力下さいました。

9/20



昨年に引き続き、ライオンズクラブ献血推進研究会に参加しました。今年は、輸血を受けた患者さんから献血にご協力下さった方々へのありがとうの手紙「LOVE in Letter」を朗読しました。

10/20



千葉市で行われた「ちばモノレールまつり」会場において、献血にご協力いただいた方に「特製クリアファイル」をお渡しし、日頃のご協力への感謝をお伝えしました。

これからも献血推進ガールの活躍にご期待ください!



# けんけつちゃんが 行く!

# 献血協力企業・団体訪問



第17回 成田赤十字病院様

成田赤十字病院は千葉県の北総地域における中核病院として救急医療を提供するとともに、専門性の高い診療分野にも対応し、地域医療を支えています。

今回けんけつちゃんは小児科病棟を訪問し、輸血を受けながら、病気の治療を行っている子供たちとふれあいました。



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協力者の想いを手紙でつなぐ取り組み”LOVE in Letter“を行っています。輸血を受けた患者さんから当センターに届いた感謝の手紙のお返しに、献血協力者からお預りした応援メッセージをお渡しました。



子供たち  
楽しそうな笑顔が  
たくさん見られたっち

成田赤十字病院の小児科病棟では15人から多いときには20人程の子供たちが、白血病※1や再生不良性貧血※2といった病気の治療を行っています。こうした病気の治療のためには、献血にご協力いただいた皆様の血液が必要不可欠です。

退院した患者さんのお母様にお話を伺いました。「昨年の9月から3月まで、急性骨髓性白血病のため入院し、何度も輸血を受けました。闘病中に抜けてしまった髪も生え、今はこんなに元気になることができました。少しでも恩返しなればと思い、久しぶりに献血ルームにも足を運びました。これからも献血に行こうと思います。皆さま本当にありがとうございました。」



元気になって良かったっち!  
お手紙やイラストも  
ありがとうございます!

## ～※1白血病～

白血病は血液細胞ががん細胞になってしまう病気で、「血液のがん」と言われています。

抗がん剤を使うと、がん細胞と同時に正常な血液を作る力も一時的に抑制されるため、回復を待つ間、輸血を行います。

## ～※2再生不良性貧血～

骨髄にある造血幹細胞と呼ばれる若い血液細胞が減少することにより、白血球、赤血球、血小板といった血液細胞の全てが減少する病気です。減少した血液細胞を補うため輸血を行います。



## ～院長室を訪問～

### 院長先生からのメッセージ

血液疾患の患者さんの治療には献血で集められたたくさんの血液が使われています。当院では、献血された皆さんの力を借りてたくさんの患者さんを治療しています。今後とも変わらないご支援をよろしくお願いいたします。



左から角南院長、込山副院長

成田赤十字病院では年3回、多くの職員の方に献血にもご協力いただいています。  
成田赤十字病院の皆さん、献血へのご支援ならびに取材へのご協力ありがとうございました。

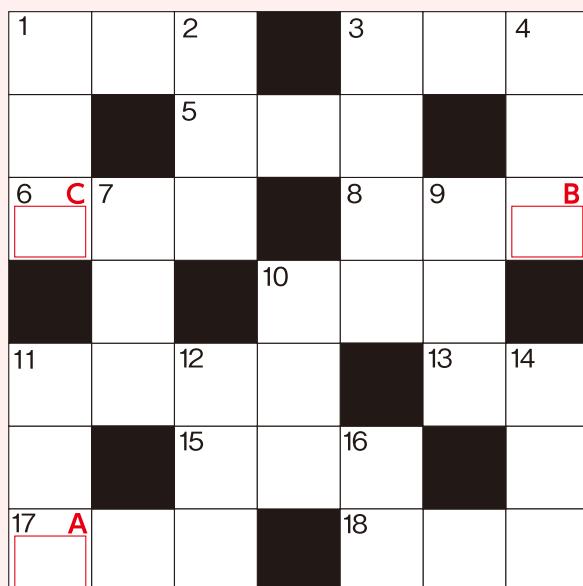
★“成田赤十字病院”についてもっと知りたい方はコチラ

<http://www.narita.jrc.or.jp/>

# 漢字 クロスワードパズル

KANJI CROSSWORD PUZZLE

このクロスワードパズルは、A.B.Cの3ヵ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、答えのことばを作つて下さい。



## ヒント

千葉県献血感謝のつどい  
では、日頃の献血活動へ  
のご協力に感謝の意を込  
めて贈呈されました。

## 答 え



前号の答えは、  
**「原修太」**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 ▶ 2019年3月20日(水) 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

ホームページからも  
ご応募できるよう  
になりました!

詳細・ホームページへの  
アクセスはこちから!



## 千葉県内献血会場のご案内



献血ルーム  
(柏駅東口櫻木ビル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

モノレールちは駅献血ルーム  
(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

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、皆さん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/ktns/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、ご了承願います。

◆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  
お集めいただければ、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)