

ドナー通信

No.106
2022.3 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



○貧血を防ぐメニュー

新レシピです★

○400mL 献血・成分献血の

継続的なご協力を
お願ひいたします。

○予約献血会場拡大中

日本赤十字社 千葉県赤十字血液センター



CONTENTS No.106

- 2 ●LOVE in Letterの
コーナー
- 3 ●お便りとメッセージの
コーナー
- 4 ●教えて！脇田先生
- 5 ●千葉テレビ
ウィークリー千葉県にて
放映されました
- 6 ●令和3年度
出前授業を開催しました
- 和洋女子大学ボランティア部さん考案
★貧血を防ぐメニュー
レンジで簡単スタミナ豚丼★
- けんけつちゃんが行く！
東京税関
麻薬探知犬訓練センター
- 漢字クロスワードパズル
- 千葉県献血会場のご案内



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て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、今この瞬間も病気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ひいたします。

TwitterはTwitter, Inc.の商標または登録商標です。

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。

船橋市 K.K さん

「学内にて献血バスを利用した献血が始まりました」

大学の職員なので、コロナ前は献血バスを利用して献血させて頂いておりました。コロナ禍となり、自ら献血ルームに足を運んで献血する事が暫く続いておりましたが、先日、学内にて献血バスを利用した献血が始まりました。バスが来てくれると言う事を、当たり前の様に思っておりましたが、今となっては大変ありがたい事だと感じております。早くコロナが終息してくれればと思います。

船橋市 M.A さん

「医療従事者の姉がコロナ禍で頑張っているのを見て…」

医療従事者の姉がコロナ禍で頑張っているのを見て、私も何か社会に役立つことはできないかと思い、そこから続いているのが献血です。微力ながら誰かの為になっていることが嬉しいですし、その自信が日々を過ごす糧にもなっています。もっと献血が身近な存在になって、顔の知らない相手であっても、互いに助け合って生きていくことが当たり前の世の中になると良いですね。その一歩として、私はこれからも献血ができる限り続けていきたいと思います。

成田市 Y.S さん

「輸血は患者さんにとって最後の砦」

私は看護師として輸血が必要な患者さんを何度もみたことがあります。輸血は患者さんにとって最後の砦。輸血をすることで沢山の命が救われるのを何度も目にしてきました。少しでも誰かの助けになりたいという想いが献血に行こうという気持ちに繋がると思います。

松戸市 R.M さん

「「今日だ」と思い立って献血ルームに足を運びました。」

今回、初めて献血ルームに行きました。以前から献血しに行こうと思っていましたが、なかなか勇気が出ませんでした。しかし、寒い中一生懸命駅前で声かけをしていた方を見て、「今日だ」と思い立って献血ルームに足を運びました。私は医者でもなければ看護師でもないため、医療現場に関わらないものだと思っていました。しかし、今回献血をしてみて、医療従事者としてなくとも人の命は救えるのかなと温かい気持ちになり、献血をして良かったと思いました。次、できる期間になったらまたすぐに献血に行きます。

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▶
[URL] <https://forms.gle/h7DeXCFyQJQ5WNwT9>



教えて! 脇田先生

今回の質問!

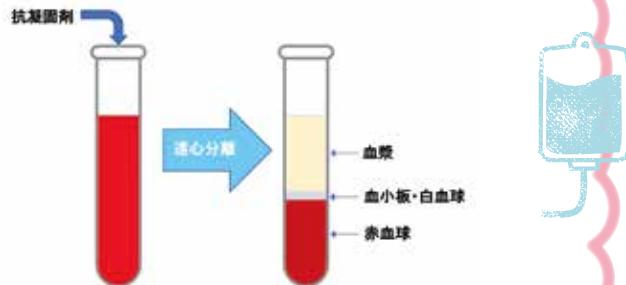
いつも献血にご協力いただき誠にありがとうございます。
さて、今回は「全血と成分献血は、どのように使い分けているのでしょうか。」「血小板と血漿採血でどう違うの?」「血小板や血漿を抽出する成分献血のしくみを教えてください。」など成分献血に関するご質問にお答えしたいと思います。

今日はイラストで登場です!



千葉県赤十字血液センター
脇田所長

現在、輸血は必要な成分のみを補うことが原則です。血液は体内で図左のように血球成分が血漿に混ざった状態ですが、これに抗凝固剤を入れて遠心分離すると比重の違いにより図右のように血漿、血小板・白血球、赤血球の3層に分かれます。成分献血では成分採血装置（現在日赤ではトリマーアセルとCCSの2機種を使用）を用いて血液を対外で遠心分離し、血漿や血小板など必要な成分のみを採取、残りは返血する操作を2～3回程繰り返します。血小板製剤1単位は全血献血200mLに由来する血小板量で、たとえば血小板が著減し10単位の血小板輸血が必要な場合、全血献血でこれを賄おうとすると2,000mL(400mL献血で5人分)の献血が必要となります。一方、血小板成分献血の場合、1人分で賄うことができます。輸血時の感染リスクは献血者数に比例しますので単一献血者からの成分献血は受血者にとって安全性が高く、また献血者にとっても採取した成分以外の血液は返血されるため体への負担は少ない利点があります。そのため次回までの採血間隔は全血献血の場合8～16週間を要しますが、成分献血では回復に時間がかかる赤血球は返血され、回復が早い血漿や血小板の採血にとどまるため1～2週間で次回献血が可能となります。



採血所要時間は全血献血で10～15分ですが、成分献血では献血者の体重や血管の状態、血小板数や赤血球容積、成分採血装置の機種、採取血液成分の種別やサイクル数、採取総量で異なり40～90分です。

成分献血時、各サイクルあたり分離・採血処理のために体の外に出ている血液量（体外循環血液量）は成分採血装置の回路内にある血液量（トリマーアセルの場合最大196mL）と採取血漿量との総和となります。その量は最大でも循環血液量（体重の約1/13）の15%を超えないように配慮されています。最大採取量は抗凝固剤含め男性で590mL、女性で550mLもしくは体重の12%量のいずれか少ない量となっています。

体外循環時は血液が固まらないように抗凝固剤を用いますが、この薬剤の影響で血液中のカルシウムが低下し口の周りや手足のしづれが出現することがありますので、その時はすぐに職員にお伝えください。

血小板製剤や血漿製剤は血小板や血液凝固因子などの減少時にその補充目的で使用（白血病の治療など）されるほか、血漿は免疫グロブリン製剤やアルブミン製剤の原料としても使用されます。各製剤の有効期間は、血漿は凍結保存が可能なため採血後1年間ですが血小板製剤は採血後4日間、赤血球製剤は採血後21日間と短いため常に定期的な献血を必要とします。

体重や血色素量不足で全血献血が難しい方でも、条件を満たせば成分献血が可能な場合がありますのでご検討いただければ幸いです。

▶ 脇田所長へ聞いてみたいことを募集中！

応募宛先は → 〒274-0053 船橋市豊富町690
こちら！ 千葉県赤十字血液センター内 ドナー通信係

Webからの
ご応募は
こちらから▶

[URL] <https://forms.gle/h7DeXCFyQJQ5WNwT9>



「Wi-Fiクリー千葉県～ちばの旬な話題をお届け～」で放映されました！

千葉県の広報番組「Wi-Fiクリー千葉県～ちばの旬な話題をお届け～」にて血液センターの現状や献血ルームの様子などが放映されました。モノレールちば駅献血ルームにて実際にレポーターの方に献血の受付をしていただき、広く献血に対するご理解とご協力を呼び掛けている内容となっております。二次元バーコードから是非ご覧ください。



助け合う社会を支える一人になる！ 出前授業を開催しています

本年も、千葉市教育委員会と協力し、授業の一環として小～中学校向け出前授業を行いました。新型コロナの影響で例年より減少しましたが、県内の8校で実施しました。生徒の皆さんには、赤十字のこと、献血のこと、私たち職員がどういう思いで働いているか、などをお話ししました。授業を通して、学校の皆さんやその家族の方々が、献血や社会参加に关心を持っていただく機会になることを願っています。



千葉市立貝塚中学校（令和3年12月3日）

参加した生徒さんのご感想

- 献血の大切さがとてもわかった。苦しんでいる人も助けたいけれど、どうやって助けるかわからなかったけれど、献血という方法があつたことに気づいた。赤十字マークをつけたら、親に薦めたいと思った。
- 命を守りたいという思いで人のために頑張っていて、とてもかっこいいなと思った。16歳になったら献血をして、一人でも多くの人の命を救いたいと思った。

出前授業・献血セミナーを開催してみませんか？

参加人数、対象年齢、開催規模やご希望に応じてプログラムを構成しています。また、ご自宅での学習にお役立ていただけるよう、ワークシートや動画等の資料提供も可能です。ぜひ、お気軽にお問合せください。

お申込みやお問い合わせはこちらから

千葉県赤十字血液センター 総務課

【電話】047-457-9926 【受付時間】平日9:00～17:00

【URL】<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/2018/09/post-91.html>



新貧血を防ぐメニュー

和洋女子大学ボランティア部さんより貧血を防ぐメニューの新レシピが届きました！
鉄分たっぷりなので是非作ってみてくださいね

一人暮らしの方にも
オススメ！



○1人分
エネルギー／810kcal たんぱく質／23.6g 脂質／44.2g
炭水化物／68.4g 鉄／3.3mg 食塩相当量／1.2g

★オススメアレンジ★

豚肉を牛もも肉にかえることで
鉄分量が25%UP！

★鉄分補給のコツ★

かぶの葉には鉄分がたっぷり！
ごま和えや炒め物にしてもGOOD！

手軽でおいしい！ 鉄分補給に革命を！

スタミナ豚丼

材料（1人分）

豚バラ肉	100g
豚丼のタレ	
清酒	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
おろし生姜	小さじ1/4
黒コショウ	少々

【かぶの葉ご飯】

ご飯	170g
かぶの葉	60g
いりごま	小さじ1/2
卵黄	1個(17g)

●作り方

- かぶの葉を洗いし、ラップで包み電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 0.5cm幅に切ったら絞って水気を切る。
- 耐熱容器に、食べやすい大きさに切った豚バラ肉、豚丼のタレを入れラップをかける。
- 電子レンジで5分加熱し、取り出したら混ぜて味をなじませる。
- ①のかぶの葉をご飯に混ぜる。
- ⑥器に⑤のご飯を盛り、④の豚肉と卵黄を乗せて完成。



このほかのレシピはこちら！是非チェックして貧血予防にお役立てください

千葉県赤十字
血液センター



和洋女子大学
コラボ





けんけつちゃん
が行く!

献血協力企業・団体訪問

第25回

東京税関麻薬探知犬訓練センター様

今回けんけつちゃんは成田市にある日本で唯一の麻薬探知犬を育成する施設に行ってきました。私たちの安全・安心な生活を全国の空港や港等の水際で守ってくれている税関の施設のひとつです。どんな場所か、カスタム君に案内してもらいました！



センターの中には税関の歴史や役割の紹介、歴代の麻薬探知犬の表彰状などもあり、税関と麻薬探知犬を知ることができます。

新一万円札の
渋沢栄一も関わった
税関正式発足から今年で
150周年を迎えるっ。
長い歴史だっ。



認定試験に合格した一握りの犬たちが、麻薬探知犬として活躍します。人間の数千倍と言われる嗅覚によって、覚醒剤などの不正薬物を見つけて密輸を見逃しません。

グルーミング場では担当犬の健康チェックや毛繕いを行います。



実際の空港の手荷物荷捌場を模して造られた訓練施設

訓練施設では様々な訓練を行います。麻薬探知犬はハンドラーと呼ばれる税関職員と、遊ぶことを通して匂いを覚えます。

においを
追っているだけで
成分は吸って
いないので安全



ジン(2才)

ジャム(5才)

献血への取り組み

献血ご担当者様へインタビュー



Q
はじめての献血開催
ありがとうございます。当日の様子をお聞かせください！

A 私自身、献血は何度か実施したことがあり、今回、当センターに声掛けがあったため、これは是非とも協力しなければと思いました。通常業務に影響が出ないよう事前に当日の献血者の時間割を作成し、待ち時間などで時間をロスしないように配慮しました。普段、献血の話題が出ることが無かったので、職場内における献血話は非常に盛り上りました。



麻薬探知犬訓練センター
加藤さん



Q
麻薬探知犬訓練センターには初めて来ました。どういう場所ですか？

A 現在、全国の空港や港などで活躍している麻薬探知犬は約130頭いますが、全てこちらの施設で育成訓練し麻薬探知犬として認定している場所（ところ）です。国内で初めて麻薬探知犬の育成を開始してから40年程が経過しますが、これまでに約550頭の麻薬探知犬が誕生し全国に巣立ちました。



Q
PRポイントをお聞かせください

A 税関は、安全・安心な社会の実現、関税等の適正・公平な課税及び貿易の円滑化の推進を使命としています。ヒト、モノ、カネ、文化、情報の流れが加速・グローバル化する中で、税関が果たすべき役割は変化し、その使命はますます重要になってきています。の中でも麻薬探知犬は、安全・安心な社会の実現のため、全国の港や空港などにおいて覚醒剤等の不正薬物の密輸入を防止することを目的とし、パートナーであるハンドラー（税関職員）とともに、日夜、業務に取組んでいます。



東京税関麻薬探知犬訓練センターの皆さん、献血ならびに取材へのご協力ありがとうございました！
税関や、麻薬探知犬の活躍についてもっと知りたい方はこちらから↓

密輸防止にご協力をお願い致します。 ~密輸ダイヤル(24時間受付) 0120(461)961 ~

- ◆日本で押収される不正薬物・銃砲等のほとんどは海外からの密輸品です。
- ◆更なる水際での取締強化には、皆様の協力が必要です。身の回りで「何かあやしい光景」を目にしたときには、ご連絡をお願いします。

税関Twitter



税関YouTube



令和4年(2022年)11月28日
税関は150周年を迎えます



KANJI CROSSWORD PUZZLE

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。

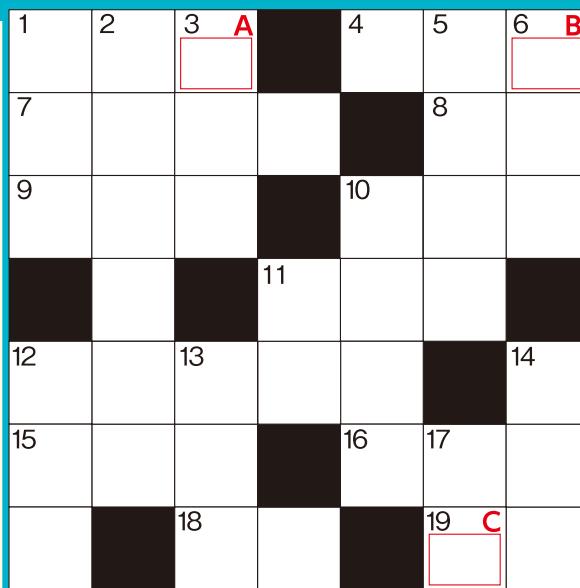
最後にその漢字三文字を並べて、答えのことばを作って下さい。

ヒント

桜の季節には視界いっぱいに。

□タテのカギ

- ①大気中にどれだけ水分が含まれるか。単位は%である。
- ②麻薬探知犬の主な犬種はジャーマン・シェパードと_____・レトリーバー。
- ③日本のほとんどの冬の山。登山は厳しさを増す。
- ④部隊や警察などで、部隊を纏め指示する任務を行ふ人。
- ⑤昔からあるカードゲーム。12ヶ月の花が4枚ずつ書かれており、猪鹿蝶などの役がある。
- ⑥雷が発生した時の、空に走る光と音。
- ⑦電圧を表す記号に用いられるアルファベットは?
- ⑧4Pのスタミナ豚丼の仕上げに、これを割つてそっと乗せます。鉄分量もしっかり。
- ⑨冬に使うみかんと猫が似合うあたたかな机。
- ⑩舞台やショーの控え室。
- ⑪活動の気配を感じる。春の_____など。



□ヨコのカギ

- ①_____姫。魔法の鏡、七人の小人とリンゴができるおとぎ話。
- ②野の花と厚手の本でも作成できる。最近はアクセサリーなどにも使われる。
- ③Twitterに書き込む内容。
- ④将棋や碁などの試合内容を書いたもの。
- ⑤劇的なストーリー。テレビでよく目します。でもあなたの日常にも起こるかも。
- ⑥海や川を渡るのに、浮力のあるものを繋ぎ合わせて作成する原始的な船。
- ⑦間違いや危険がないもの。特筆すべきことはない。
- ⑧宝石の名前。別名トルコ石。不透明な水色で、美しい海を、_____ブルーなどと呼ぶ。
- ⑨木を伐り、樹皮を剥いた状態。
- ⑩声を拾う機器。オンラインゲームやリモートワークで使用した人も多いのでは。
- ⑪糸を垂らして魚をゲット。
- ⑫筒に息を吹き込んで空気圧で飛ばす。昔は狩猟などで使用していたが、今は誰でもできるスポーツとしても広まる。

前号の答えは、「鍋奉行」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 2022年6月30日(木) 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

Webからの
ご応募は
こちらから▶

[URL] <https://forms.gle/h7DeXCFyQJQ5WNWt9>



千葉県内献血会場のご案内

献血ルーム

柏献血ルーム (柏駅東口棟本ビル5階)	松戸献血ルーム Pure (松戸駅西口松戸ビル1階)	献血ルームフェイス (船橋駅南口Faceビル7階)	津田沼献血ルーム (津田沼パルコB館6階)	モノレールちはよ献血ルーム (モノレール千葉駅構内)	運転免許センター献血ルーム (千葉運転免許センター内)
☎ 04-7167-8050	☎ 047-703-1006	☎ 047-460-0521	☎ 047-493-0322	☎ 043-224-0332	☎ 043-276-3641

献血ルーム
受付時間

【成分献血】10:00～12:00/14:00～17:00
【400・200mL】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
【400・200mL】9:00～13:00/14:00～16:30 ※日曜日～16:10
【定休日】毎週土曜日、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

献血バス予約会場拡大中です。詳細は献血バススケジュールをご覧下さい。

血液センターでは、献血バスで県内各地を移動し、皆様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>

○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が20名以上おられれば、ご依頼の場所へ献血バスでお伺いいたします。

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



※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、ご了承下さい。

成分献血・400mL献血
ご予約のお願い

1 Web予約
(「ラブアンド」会員様)

前日の17時までOK! キャンセルや
変更もできるようになりました!



2 電話予約

0120-892-760(登録課)
平日 9:00～17:00



3 献血ルーム
受付で

希望日時を
お伝えください!



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 ☎ 047-457-0711(代表)