

# ドナー通信

No.110

2023.7 発行

編集発行  
千葉県赤十字血液センター



社会や人のために  
自分たちにもできること

7月は

「愛の血液助け合い運動」月間



撮影場所／八街少年院 中庭

**Love in Letter**  
お便りとメッセージのコーナー

**教えて！脇田先生**  
—献血時の食事について—  
新・貧血を防ぐメニュー

**けんけつちゃんが行く！**  
**八街少年院**  
漢字クロスワードパズル



日本赤十字社 千葉県赤十字血液センター  
Japanese Red Cross Society

# 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。



## 輸血を受けた方からのお手紙

18歳の夏、私は再生不良性貧血になりました。  
そこで生王れて初めて車前血を経験しました。まさか自分が車前血された日や来たりて思ってもよくなので  
とても不思議な気持ちで入院していく3ヵ月、毎日の  
こうに車前血を受けました。  
車前血のことを含めて献血のことも何も知らなかったこと  
けれど、今私がこうやって生きているのはあの時  
私の体に流れてくれたたくさんの献血者のみなさ  
さんのおかげだと思っています。  
ありがとうございます。

## 輸血を受けた患者さんに手紙を書いてみませんか？

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。  
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。  
皆さまからの温かいメッセージをお待ちしています♪

### お便りと メッセージの コーナー

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。



- 献血にまつわる思い出や感想、実際に輸血を受けられた方々やそのご家族、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。
- 採用されたお便りは、次号以降のドナー通信や当センターのホームページなどで市区町村名とイニシャルでご紹介します。なお、紙面の都合上、本旨を変更しない範囲でメッセージを編集(一部抜粋等)させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

東京都葛飾区  
**Y.K.さん**

亡き友へ

大切な同僚が病に倒れお見舞いに行きました。その時目にしたのが、血漿を輸血していた姿です。自分がこれまでした成分献血がこのようにどなたかに繋がっているのだと実感しました。仕事復帰を望んでいた彼女は40歳まで生きることが叶いませんでした。自分の力が続く限り、献血を続けようと誓いました。

長生郡長生村  
**S.T.さん**

子供たち、  
そして誰かのために

コロナ禍で献血を中断していましたが、昨年末に子供が病気になり入院しました。出血を伴う手術などはありませんでしたが、こども病院には他にも多くの子供達が入院していました。少しでも誰かの役に立てればと献血を再開しました。今後もよろしくお願いします。

四街道市  
**A.S.さん**

医療現場を経験して

オペ室で働いていた看護師です。オペでいつも輸血を使うときに、日赤の方がサイレン\*を鳴らして届けてくれていました。在庫がないときなど「献血をしなきゃ」と考えさせられていきました。これからも健康な身体に感謝して、できるだけ献血したいと思います。

\*医療機関からの要請に応じて、緊急走行を行うことがあります。



Webからも  
メッセージを  
お送り  
いただけます。



献血をはじめ、血液や輸血について聞きたい！

# 教えて！脇田先生



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。

今回は皆さんから質問の多い献血時の食事についてのお話です。

献血は原則として、健康ないし持病があっても十分管理されていて献血に支障のない方が対象です。そのため塩分や糖質を控えるなど、健康に配慮した日頃の食生活がとても大事です。加えて、献血特有の副作用である鉄欠乏症や脱水症の予防を目的とした飲食が必要となります。

献血時、体内から赤血球が失われるため鉄の損失が生じます。全血献血はもちろん、成分献血でも感染防止や血液検査などのために毎回約25mlの赤血球を含む血液が失われます。鉄は体内で酸素運搬を担っているヘモグロビンの重要成分で、適切な鉄摂取は貯蔵鉄を増加させ献血による鉄欠乏性貧血を予防します。食物中の鉄にはポルフィリンと結合したヘム鉄と結合していない非ヘム鉄の2つのタイプがあ

り、体内への鉄吸収率はヘム鉄で約30%と高く、非ヘム鉄では2~10%と低くなっています。ヘム鉄は肉類（牛、豚、鶏およびその加工品など）、魚貝類、レバー、卵などの動物性食品に、非ヘム鉄は緑黄色野菜、果物、豆類、玄米、ドライフルーツ、ナッツなどの植物性食品に多く含まれています。非ヘム鉄は吸収率が低いため、ビタミンCを多く含む食品を同時に摂取して吸収率を高めることが推奨されます。

また、血液の約半分は水分です。献血では比較的短時間で相当量の血液が失われるため、脱水症発症の危険があります。そのため献血当日だけでなく、前日や翌日も水分を十分摂取し脱水症を予防することが重要です。

次に献血前に避けたほうが良い飲食物にはアルコール、高脂肪食、コーヒーやお茶などが

## 新 貧血を防ぐメニュー



エネルギー 177kcal

炭水化物 356mg

タンパク質 11.0g

カルシウム 65mg

脂質 7.4g

鉄 2.5mg

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！

## 台灣の人気スイーツ トウ 豆 花 フア

### 材料(1~2人前)

- |             |       |        |           |
|-------------|-------|--------|-----------|
| ・調製豆乳       | 200mL | ・水     | 15g(大さじ1) |
| ・はちみつ       | 9g    | ・粉ゼラチン | 5g        |
| ・お好みのトッピング… | 適量    |        |           |

### 作り方

- ① 水にゼラチンをかけ、ふやかす。
- ② ①とは別のボウルに調製豆乳とはちみつを入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②にふやかしたゼラチンを加え、よくかき混ぜる。
- ④ 600Wの電子レンジで1分加熱後、容器に流し入れ、スプーンで表面の気泡を取る。
- ⑤ 大きめの容器に氷水を張り、④の粗熱を取る。
- ⑥ 冷蔵庫で50分冷やし固め、お好みのトッピングで盛り付ける。

あります。アルコールは脱水症を招き、献血時に血圧低下を引き起こす可能性があります。献血前日より飲酒は控え、飲酒する場合には脱水予防のため十分な水分摂取が必要です。献血当日の揚げ物やラーメンなどの高脂肪食摂取は乳糜血漿<sup>にゅうびけっしょう</sup>を引き起こし、血液検査に影響を与え、その結果献血ができなくなることがあります。コーヒー やお茶 および赤ワインに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害する作用があるため、同時の摂取は避け、もし摂取する場合には鉄含有量が多くタンニンの影響を受けにくいレバーなどのヘム鉄含有食品をとるようにしましょう。

さて、今回は和洋女子大学ボランティア部の皆さんのが開発した貧血予防に良い夏向きの新作スイーツを紹介します。皆さんもぜひ、トライしてみてください。

\* 乳糜血漿(にゅうびけっしょう)：脂肪を大量に含み、乳白色になったリンパ液が血液に混じることによって生ずる白濁した血漿のこと

脇田所長へ聞いてみたいことを募集中！



Webからも質問をお送りいただけます。



## お知らせ

### 「教えて！脇田先生」献血セミナー — 血液や献血について考える —

「教えて！脇田先生」の献血者参加型イベントを開催します。

当センターの脇田所長を講師に迎え、血液や献血に関する講話のほか、血液製剤供給施設などの見学会も行います！



- ・日 時 令和5年11月11日(土) 13:00～14:20
- ・会 場 千葉県赤十字会館 6階大会議室  
(千葉市中央区千葉港5-7)
- ・講 師 千葉県赤十字血液センター所長 脇田 久 ほか
- ・内 容 輸血経験者の体験談、輸血と献血について(仮)、赤十字施設の見学(希望者) など

セミナーの詳細は  
以下の二次元バーコードから  
ホームページをご覧ください。

詳しくは  
こちら



**ヘム鉄を多く含む食品**

卵 牛肉 豚肉 鶏肉  
豚レバー カツオ あさり

吸收率  
約30%

**非ヘム鉄を多く含む食品**

かぼちゃ ほうれん草 豆類(納豆など) 玄米  
ドライフルーツ ナッツ

吸收率  
2~10%

— ビタミンCと一緒に摂ると吸収率up —

ブロッcoli トマト ピーマン  
みかん いちご レモン



## 献血協力企業 ・ 団体訪問

今回けんけつちゃんは、八街少年院で実施した献血に行ってきました。献血実施に先駆け、「献血セミナー」も行われましたので、セミナーの様子やこの施設で働く法務教官の仕事についても紹介します！

今回けんけつちゃんが訪れたのは

## 第29回 八街少年院 様



社会復帰に必要な技能習得のため、重機の操縦資格が取得できるカリキュラムがあります。



健全な心身を養うために剣道を実施しているそうです。教官と一緒に身体を鍛えていきます！



保護犬の訓練を通し、更生と動物福祉の実現を目指す取り組みも行っています。日本初の試みだと…！

## Interview けんけつちゃん

× 献血ご担当者様  
佐山教官



献血協力に加え、記念品もご提供いただきありがとうございます！  
献血セミナーや献血実施に至る思いや経緯を教えてほしいです！



献血を通して少年たちの自己有用感を養成できればと思い、今回実施しました。セミナー後、献血に協力をしたいと少年たちからの声があり、彼らの成功体験と社会貢献の一助として、記念品を提供しました。



法務教官はどんなお仕事が教えてほしいですか？



少年院や少年鑑別所、刑事施設に勤務する専門職員で、収容者と真剣に向き合い、立ち直りと社会復帰を手助けする仕事です。教職員を目指していたときにこの仕事を知り、興味を持ったことで法務教官を目指しました。

## Voice 献血協力者の声

法務教官の方、近隣住民の方にご協力いただきました。



法務教官 仲田先生

今回初めて献血をしました。  
好奇心でやってみましたが、  
痛みもなく、気軽にできました。  
人のためになることなので、また機会があれば協力したいです。



献血にご協力  
いただいた方への  
記念品

木製動物パズル



一輪挿し

八街少年院・ヒューマニン財団についてもっと知りたい方はこちら



八街少年院



GMacプログラムを実施する  
ヒューマニン財団

# 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、答えのことばを作つて下さい。

### ヒント

夏の星座の目印。3つの星を結んでできる〇〇〇。

### ■タテのカギ

①海面上に表出している広大な陸地。ユーラシア  
\_\_\_\_\_、南極\_\_\_\_\_。

②急行列車や特別急行列車の名前に使われる。  
つくば\_\_\_\_\_。

③物事のそうあるべきさま。正しい筋道のこと。

⑤野球の審判員の名称。球審の補佐を行う3人の審判。

⑥物事が新しくなること。特に、政治や社会の革新で使われる。明治\_\_\_\_\_。

⑩蜀・魏・吳の三国が争覇した時代の中国の歴史  
を述べた歴史書。

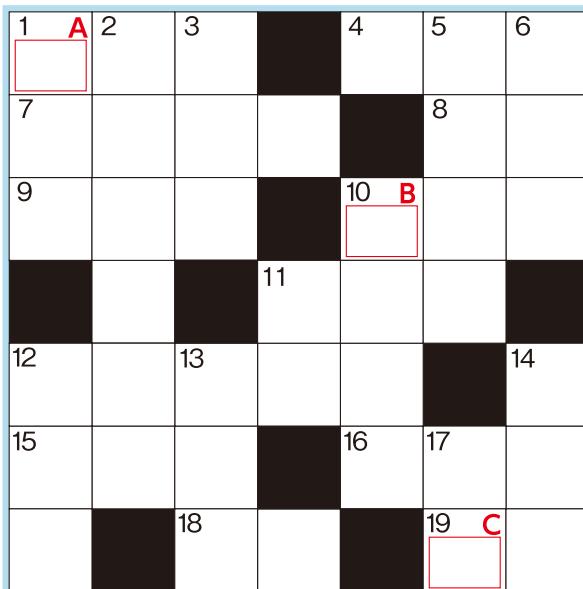
⑪車のことを英語で。

⑫取っ手のある桶。水をくみ置いたり運んだりするとき用いる。

⑬日本風のやりかたや様式。日本式。トイレは洋式\_\_\_\_\_。

⑭建物・施設などが撤去されたあとと土地。

⑮競い合う両者の力量が同じぐらいで、優劣の差がないこと。



### ■ヨコのカギ

①明治時代の前の東京のことで、拡大していった町の広がりと繁栄を示す雅語。

④一般的に英語では「おーると」。

⑦トラックや鉄道など「陸上の貨車を用いた輸送」のこと。

⑧鉱物質の塊。岩より小さく、砂より大きいもの。

⑨病気や傷などを治したり、健康を保持するため  
に飲んだり注射したり塗布したりするもの。

⑩琉球文化で発展した楽器。胴の両面に蛇の皮  
や渋紙を張る。

⑪誤って言うこと。言い誤り。大げさすぎる言い方。

⑫情報通信技術(ICT)を活用した、場所や時間に  
とらわれない柔軟な働き方(在宅勤務)。

⑯外国人観光客にも人気の和食。握り、巻き、押  
しなどの種類がある。

⑰生計を立てる手段として従事する事柄。職業の  
こと。

⑲俳句や詩歌に用いられる特定の季節を表す言葉。

⑳2方向の道路に接した角の土地。T字路の角に  
位置する土地のことを言う。

前号の答えは、「工事中」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

読者の  
皆さんのお声を  
大募集!



「住所・氏名」と①クロスワードパズルの答え、②お便りとメッセージ、③脇田先生への質問、  
④ドナー通信への感想などをハガキもしくはWEBでお送りください。  
クロスワードパズルの正解者から抽選で10名様と、お便りが紹介された方には素敵な記念品を  
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 2023年10月31日(火) 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 ドナー通信係

WEBからの  
応募は  
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  
(柏駅東口櫻本ビル5階)  
Tel.04-7167-8050

●献血ルームフェイス  
(船橋駅南口Faceビル7階)  
Tel.047-460-0521

●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

●松戸献血ルーム Pure  
(松戸駅西口松戸ビル1階)

Tel.047-703-1006

●津田沼献血ルーム  
(津田沼駅北口津田沼ビート6階)  
Tel.047-493-0322

●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。



### ◀献血バススケジュール

※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。

○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30名以上の場合は、  
ご依頼の場所へ献血バスでお伺いいたします。

### —献血ご予約のお願い! 予約方法はこちら—

#### ①献血Web会員サービス「ラブラッド」

Webサイトやアプリで予約が可能!  
希望する時間の3時間前まで当日予約もできます。  
ラブラッド会員の方は事前問診回答もでき、  
受付もスムーズです。



#### ②電話予約

0120-892-760(登録課)

平日 9:00~17:00

※各献血ルームでもお電話でのご予約を承っております。