

ドナー通信

No.112

2024.3 発行

編集発行
千葉県赤十字血液センター



写真:千葉県警察本部 警備部 第三機動隊 様

LOVE in Letter

お便りとメッセージのコーナー

教えて!脇田先生
—献血時のお薬について—
新・貧血を防ぐメニュー

けんけつちゃんが行く!
千葉県警察本部 警備部 第三機動隊
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。

南献血をしてくださった方へ

私は18年前の春、突然白血病になりました。病気を治すには最終的には骨髄移植が必要でした。その前の抗がん剤治療の間にたくさんの方から車両血を頂き、今はすっかり元気です。本当にありがとうございました。

輸血を受けた方
からのお手紙

これから南献血の方へ

南献血により得られた血液は日本赤十字社を通して病院で開いたる患者さんの元へ届きます。私自身、車両血を受け、嘘のように身体中が癒されました。本日は南献血に来て下さりありがとうございました!

輸血を受けた患者さんに 手紙書いてみませんか?

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♪



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。



応募の詳細は裏面(中央)へ!



東京都足立区
F.U.さん

16歳から献血!!

16歳になり、ずっとやってみたかった献血を初めてしました。世の中には私より幼くても重い病気と闘っている子どもたちがいます。私は健康に過ごすことができていますが、何でもない自分でも誰かの命を救うことができると思うと嬉しいです。健康に生きられていることに感謝を忘れず、機会を見つけて献血をしていこうと思います。



船橋市
A.Y.さん

支えられ守られた命

一年前、高齢の父が倒れ、手術をしました。手術中は生きた心地がせず、無事に一命を取り留めた時は、携わってくださった全ての医療従事者の皆さんに心の底から感謝しました。後から考えると、大量の輸血を通してたくさんの方々にも支えられ守られた命ですね。父を助けていただき、ありがとうございました。私もこの恩を献血という形で返していきたいと思います。

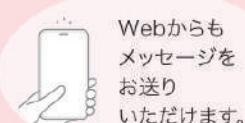


千葉市
N.M.さん

献血は ライフワークのひとつ

これだけ医療技術が進歩しても、人工的に血液をつくることができない現状では、献血で集められた血液が色々な形で患者さんの命を繋いでくれています。薬剤師として医療の一翼を担っている自分にとって、献血はライフワークのひとつです。来年還暦を迎える、あと何回献血できるか分かりませんが、一人でも多くの患者さんのお役に立てれば嬉しく思います。

- 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。



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。

さて、今回は「どのような薬を服用していると献血はできないの？」

「献血前に服用してはいけない薬がわかれれば良いけど・・・」など

献血時のお薬に関するご質問にお答えしたいと思います。

原則として、献血は健康な人にご協力いただいており、服薬中の人にはそのお薬を必要とする何らかの病的状態にあると考えられます。そのため、献血者・患者さん双方の安全性を考慮すると、服用中の人は採血すべきではありません。しかし、最近は軽症の慢性疾患や自覚症状のない生活習慣病に対しても、将来の症状悪化や合併症の予防を目的とした薬物療法が積極的に行われているほか、個人の判断による服薬も少なくありません。このような状況では、前述の原則だけに従うと多くの献血者が健康上大きな問題がなくとも採血不適格となってしまい、献血者の善意に沿えなくなってしまいます。そのため、お薬に関する問診で服薬による献血血液の患者さんへの影響や、そのお薬を必要とした献血者の病態を十分考慮し、慎重に採血の適否を判定しています。

お薬を概ね以下の6つに分類し、採血適否の判断基準としています。

- ① 当日服用していても採血可となる薬
- ② 当日服用していなければ採血可となる薬
- ③ 最終服用日を含む3日間は採血不可となる薬
- ④ 原疾患により採血不可となる薬
- ⑤ 重大な副作用が認められている薬
- ⑥ 輸血用血液製剤以外の特定生物由来製品



ただし、風邪薬を「風邪症状に対して用いる場合」は③、「風邪症状を伴わない頭痛等の鎮痛目的で用いる場合」は②と、同じお薬でも判断が異なる場合があります。また、降圧剤は適応症として高血圧症と狭心症の両者を有している場合がありますが、高血圧症では①、狭心症では④と判断されます。糖尿病治療薬は④に該当する薬ですが、最近は一部の糖尿病治療薬を減量目的に適応外で使用することがあり、この場合上記の分類には該当せず別途判断が必要となります。このように、お薬の種類や目的によって採血適否が異なることがあるため、服薬状況を詳しくお伺いして判断しています。加えて重大な副作用が認められているお薬や、輸血用血液製剤以外の特定生物由来製品の一部には、使用歴があると採血が長期ないし無期延期となるものがあるため、問診時は次の「質問事項4」や「質問事項5」で確認しています。

質問事項 4

次の育毛薬／前立腺肥大症治療薬を使用したことがありますか。

プロペシア・プロスカーラ等（1ヵ月以内）、アボダート・アボルブ等（6ヵ月以内）

質問事項 5

次の薬を使用したことがありますか。

乾せん治療薬（チガソン）、ヒト由来プラセンタ注射薬（ラエンネック・メルスモン）

服薬中のお薬があり献血の適否を確認したいときは、日本赤十字社の献血基準に関するチャットボット（※）にアクセスのうえ、案内に沿ってお薬名をご入力いただくと確認できます。また、ご不明の点がありましたら千葉県赤十字血液センターや最寄りの献血ルームにお問い合わせをお願いいたします。

引き続き献血にご協力をよろしくお願いいたします。

※献血基準に関するチャットボット

服薬や病歴のある方は
こちらから
お調べいただけます！



例えば

花粉症のお薬 アレグラ（フェキソフェナジン塩酸塩）

アレグラ（耳鼻咽喉科用薬剤・アレルギー性鼻炎治療薬）錠・シロ

基本的に当日服用（使用）されていても献血にご協力いただけます。なお、最終的な献血の可否は、ご本人様の当日のご体調等も勘案し、献血会場の健診医師が総合的に判断いたしますので、あらかじめご了承ください。

※最終的な献血の可否は、献血会場の健診医師が総合的に判断いたします。

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。



新 貧血を防ぐレシピ



和洋女子大学ボランティア部さんより
新しいレシピが届いたっ！

小松菜のスムージー

小松菜と豆乳
には鉄分が多く
含まれています。



材料 (1人分)

- 小松菜 30g
- 調整豆乳 100g
- バナナ 60g（約3分の1）
- はちみつ 10g（小さじ2）
- ベリー類（トッピング）... お好みで

作り方

- ① 豆乳と皮をむいたバナナを凍らせておく。
- ② 小松菜をしんなりするまで茹でる。
- ③ ①②の具材をミキサーにかける。
- ④ グラスに注ぎ、お好みでトッピングをのせて完成。

1杯当たり

エネルギー 156kcal

たんぱく質 4.4g

脂質 3.8g

炭水化物 27.2g

鉄 2.2mg

食物繊維 1.6g

ビタミンC 22mg

スムージーと一緒に…
「ふりふり！芋けんぴ」



鉄分を多く含むさつまいも、ココア、きなこを使ったレシピ！
詳しくは左下の二次元バーコードからご覧ください。



けんけつちゃんが行く! 献血協力企業・団体訪問



レスキュー隊では、ロープを使って高所からの下降訓練も行います。



クレーンやハシゴなど、救助用資機材を搭載したレスキュー車。救助活動の現場で大活躍!



孤立した集落へ救助に向かうレスキュー隊員。
(令和6年能登半島地震／画像提供：千葉県警察本部)

Voice — 献血への取り組み —

献血への想いを教えてほしいっち!

献血を実施する際は、ポスター掲示や朝の会議等で各隊員に周知するなど、PRを徹底しています。献血の良いところは気軽に社会貢献できること。献血することで、救われる命があります。県民の皆さんも積極的にご協力をお願いします!



第三機動隊さんは
30年近くも献血に協力
してくれているっち!

千葉県警察
ホームページ

千葉県警察
公式X(旧Twitter)

千葉県警察
公式Instagram



日本赤十字社では
災害支援金を受け付けています。
皆さまの温かいご
支援をお願いいた
します。

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。

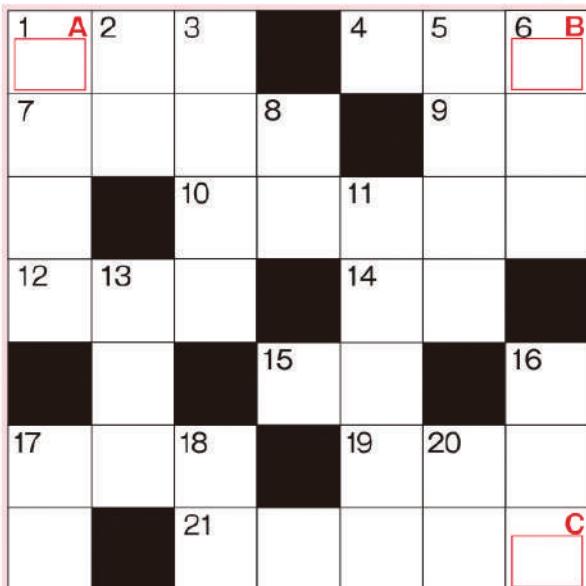
最後にその漢字三文字を並べて、答えのことばを作つて下さい。

ヒント

陰暦3月の異称。○○草(桜)が咲く月。

■タテのカギ

- ①夢とも現実とも区別がつかない状態。ぼんやりしている状態。
- ②寒くなると降る、氷の粒が集まつた結晶。冬景色の定番。
- ③牛を飼い、使う人。カウボーイとも呼ばれる。
- ④主に石油を原料とする合成繊維。スキーウェア、ストッキング、釣り糸などに用いられる。
- ⑤実際に見て知識を身につけること。
工場___。学校___。
- ⑥紙・板・皿などの薄く平たいものを数えるときの少数単位。
- ⑦舞台・映画などの演出の一環として付け加えられる音。
- ⑧遊びに使用される道具の総称。おもちゃ。
- ⑨八月十五夜または九月十三夜の月のこと。
中秋の___。
- ⑩中央が突き出ているさま。__凹。
- ⑪地面の下。土の下。地中。
- ⑫人間の感覚で捉えられる形をもつ対象。
食べ__。__の怪。



■ヨコのカギ

- ①__病。睡眠中に寝ぼけたような行動が起る病気。
- ②主に桜の花を観賞し、春の訪れを楽しむ日本古来の行事。
- ③湖や沼などに浮かんでいる、島のようなもの。
- ④現在の三重県北西部。「忍者の里」として知られている。
- ⑤過去の思い出や出来事をもとに書かれた文章や、まとめた冊子。
- ⑥二つ組み合わせて一組となるもの。特に動物の雄と雌。
- ⑦人の意思や努力ではどうしようもない巡り合わせ。幸__。開__。
- ⑧小高くなった土地。山よりも低く、傾斜もなだらかなもの。
- ⑨外へ出るため口、門。入口__。
- ⑩ある物事について考えを持つこと。心に秘めた気持ち。
- ⑪弓張月とも呼ばれ、月の左半分だけが明るく見える半月のこと。弓の弦を下にした形で沈む。

前号の答えは、「二十八」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
の声を
大募集!



「住所・氏名」と①漢字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。(2024年7月1日(月)締切)
漢字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。

ハガキでの
応募は
こちらから

●締切 2024年7月1日(月) 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

①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
- 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
(千葉都市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

②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

※年末年始、弊社創立記念日(5月1日)を除く

※各献血ルームでもお電話でのご予約を承っております。