ドナー通信

№120
2026.11 発行

CONTENTS

■ LOVE in Letter
お便りとメッセージのコーナー

■ けんけつちゃんが行く!
アルフレッサファーマ株式会社 千葉工場

■ 奥山先生と一緒に!献血探究!
献血前後に気をつけること～服薬・採血基準編～

■ 漢字クロスワードパズル

編集:千葉県赤十字血液センター



写真:アルフレッサファーマ株式会社 千葉工場 様

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

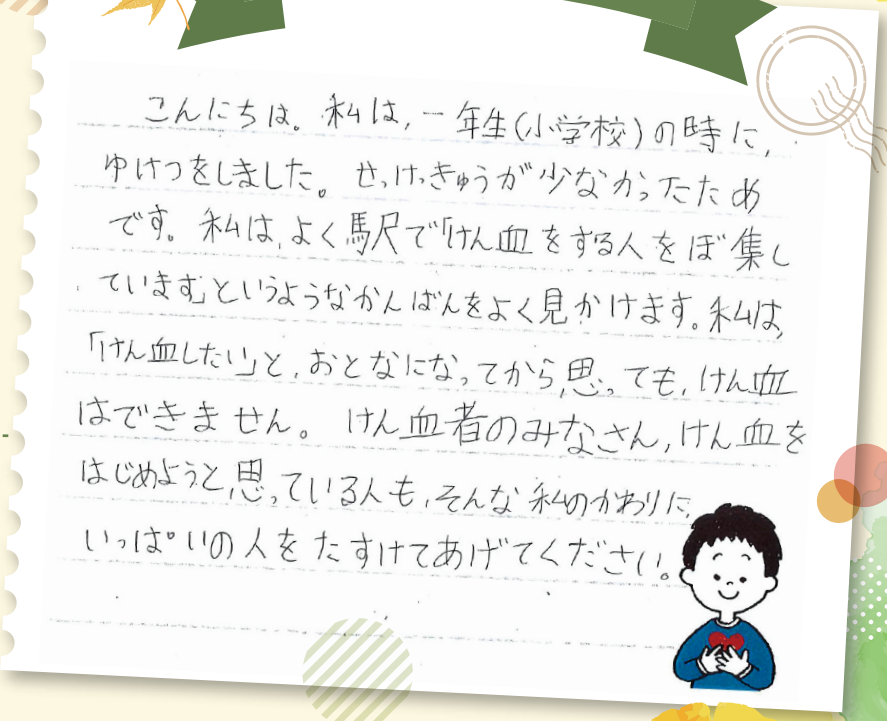
LOVE in Letter

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♪

輸血を受けた方からのお手紙


こんにちは。私は、一年生(小学校)の時に、ゆけつをしました。せっけっきゅうが少なかったためです。私は、よく駅で「けん血をする人をぼ集しています」というようなかんばんをよく見かけます。私は「けん血したい」と、おとなになってから思。でも、けん血はできません。けん血者のみなさん、けん血をはじめようと思っている人も、そんな私のかわりにいっぱいの人をたすけてあげてください。

お便りとメッセージのコーナー

免許更新で

J.Yさん　柏市

初めての免許更新で初めての献血をしました。なんの取り柄もない私が血液は褒められ(笑)何十年も続けることになりました。その間、病気の父が輸血を受けることもあり…こうやって私の血液も届いてるのかなぁと実感しました。献血も220回を超え、どこまでできるかはわかりませんが…続けられるよう健康に気をつけていきたいと思っています!

献血で同窓会

A.Mさん　鎌ケ谷市

二年前、初めは怖がっていましたが、当時高校生だった息子が友達に誘われて献血デビューしました。大学生になった今も献血仲間に声をかけて献血ルームに足を運んでいます。まるで同窓会のようです。いつか親子並んで成分献血ができたらいいなと思っています。

皆さまからのお便りとメッセージを待っているっち!



いつか親子で

K.Kさん　八千代市

初めての献血は高校生の時で、当時は深く考えずに献血しましたが、数年前から「自分にできる社会貢献」として再び定期的に献血へ通うようになりました。そんな私の姿を見た8歳の娘に「献血ってなに?」と質問されたことをきっかけに、献血のことを家で話すようになりました。今では娘も「私も大きくなったら献血するね」と言ってくれるようになり、とても嬉しく胸があたたかくなりました。いつか親子で献血できる日を楽しみに、これからも通い続けたいと思います。

応募の詳細は裏面(中央)へ!

- 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、公式SNS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。



千葉県赤十字血液センター
所長 奥山 美樹

奥山先生と一緒に！

献血探究！

「なぜ服薬していると献血が出来ないの?」
「男女で採血間隔や年齢の上限の基準が違うのはどうして?」などのご質問をもとに、
献血前後に気を付けること～服薬・採血基準編～についてお話しします。

せっかく献血をしようと会場に足を運んだのに、服薬や前回の献血日との間隔日数が足りないなどの理由で献血ができなかったという方もいらっしゃるかと思います。今回は、採血基準に関するよくある質問にお答えします。

服薬について

服薬をしていることで献血をお断りするのには、主に二つの理由があります。

一つは献血者の健康を守るためです。通常は献血をしても大きな問題となるほどの体の負担にはなりませんが、それでも血液の一部が失われますので、献血によって体調が悪くならないように、そして、献血で失われた血液が速やかに元の状態に戻るように、基本的には健康上の問題がない方、すなわち服薬の必要がない方を対象に献血をお願いしています。

もう一つは輸血を受ける患者さんの安全のためです。服用した薬剤は血液中に溶け込んでいますので、献血いただいた血液を介して薬剤の成分が輸血を受ける患者さんに投与されることになります。治療を受けている患者さんに本来の治療目的とは異なる薬剤成分が投与されることは避けなければなりません。

一方で、服薬中でも献血が可能な場合があります。例えば、降圧剤や高脂血症治療薬などを服薬していて、症状が安定しており、合併症などもなく、献血をしても問題ないと判断できる場合や、血液成分への影響が少ない点眼薬、点鼻薬、塗り薬を使用している場合などです。また、服用中止から献血できるまでの期間も薬剤によって異なります。各々の薬剤に関する情報は、日本赤十字社の献血基準に関するチャットボットで確認することができます。

ただし、献血の可否は薬の種類だけでなく、服薬目的や体調、症状などを考慮して医師が最終判断します。服用中のお薬がある場合には、問診用の質問事項にご回答のうえ、献血会場の医師に必ずお申し出ください。

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
降圧剤　アムロジピン

アムロジピン（循環器用薬剤・降圧薬（Ca拮抗薬））錠・OD錠

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。

※こちらのチャットボットは、献血を希望される方の目安となるよう、運用しています。回答内容が必ずしも献血の可否を決定するものではありませんのでご了承ください。最終的な献血の可否は献血会場の医師が総合的に判断します。

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
レシピが届いたっち！

マグロとカシューナッツの中華炒め



材料（1人分）

- まぐろ……100g
- カシューナッツ…25g
- たまねぎ……1/4個
- ピーマン……1個
- パプリカ（赤）…1/3個
- パプリカ（黄）…1/3個
- たけのこ（水煮）……25g
- キャベツ（千切り）…1/6玉
- にんにくチューブ…適量
- しょうがチューブ…適量
- 胡麻油……適量
- 片栗粉……適量

A

- 酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- しょうゆ……小さじ2

採血間隔・年齢について

献血可能な年齢と次回献血までの間隔は、献血の種類と性別によって定められています。

■例えば400mL献血にご協力いただいた場合…

次回の献血	男性	女性
400mL献血	**12週間後**の同じ曜日から採血可	**16週間後**の同じ曜日から採血可
成分献血	8週間後の同じ曜日から採血可	

献血の採血間隔に男女差があるのは、女性の方が生理的に貧血気味になりやすく、男性の方がホルモンの関係で女性よりも赤血球の量が多い傾向があること、そして同じ体格でも男性の方が女性よりも循環血液量が多いことがわかっているからです。つまり、同じ量の献血をしても男性の方が体内の血液に余裕があると考えられるのです。

成分献血では赤血球がほとんど体内に戻されるため、献血後は全血献血ほど赤血球や鉄分は失われません。したがって、体内の血液が献血前の状態に回復するのも早く、成分献血後は男女とも原則2週間後から次回献血が可能となり、全血献血より間隔が短くなっています。

■年齢

献血の種類	男性	女性
200mL献血	16〜69歳	16〜69歳
400mL献血	17〜69歳	18〜69歳
血漿成分献血	18〜69歳	18〜69歳
血小板成分献血	18〜69歳	**18〜54歳**

献血可能年齢の上限を見ると、血小板成分献血のみ女性は54歳までとなっています。以前は男女ともに、全血献血と血漿成分献血は69歳まで、血小板成分献血は54歳まででしたが、平成23年4月に採血基準の見直しが行われ、男性の血小板献血可能年齢は全血献血と同じ69歳まで引き上げられました。しかし、女性の血小板成分献血では血管迷走神経反射（VVR）の発生率が全血献血や男性と比べて高いことから、血小板成分献血可能年齢は女性のみ54歳に据え置かれることとなりました。献血の基準は今後も研究・検討によって見直されていく可能性があります。

このように、献血には献血者と輸血を受ける患者さんの安全を守るためのさまざまな基準が設けられています。これらの基準をご理解いただくとともに、今後とも献血へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



奥山先生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

ドナー通信ぷらす公式Xで配信中!

毎月1回、献血に関する知識や情報を公式X（旧Twitter）で配信中!

「LOVE in Letter」や「貧血を防ぐメニュー」など、毎月内容を変えてお届けします！お楽しみに！

配信日:毎月20日予定

各献血会場の公式アカウントはこちら▶



作り方

①まぐろ・たまねぎ・ピーマン・赤黄パプリカを2cm角に切る。たけのこは細切りにする。
②まぐろに酒（分量外）をふりかけ臭みを取り、片栗粉をまぶしておく。
③フライパンに胡麻油・にんにくチューブ・しょうがチューブを入れ、火にかけたら香りが出てきたところで②を加え、焼き目をつける。
④たまねぎ・ピーマン・赤黄パプリカを③に入れよく炒める。
⑤カシューナッツとたけのこを④に加え、合わせておいたAの調味料を入れてまんべんなく味がついたら火を止める。
⑥お皿に千切りキャベツを乗せ、その上に⑤を盛り付けたら完成。

- エネルギー 497kcal
- たんぱく質 34.0g
- 脂質 21.8g
- 炭水化物 39.2g
- **鉄 4.4mg**
- ビタミンC 137mg
- 食塩相当量 3.3g



現在新レシピを開発中!
お楽しみに!

和洋女子大学
ボランティア部▶
Instagram
（@wayo_volunteer_）

第39回 アルフレッサファーマ株式会社 千葉工場 様



今回は、アルフレッサファーマ株式会社千葉工場様を訪問！国内最大規模の手術用縫合糸工場の製品づくりや献血協力について紹介するっち！

Interview

アルフレッサファーマ株式会社　生産管理部　西村 元一 様

Q 千葉工場ではどんな製品を造っているっち？

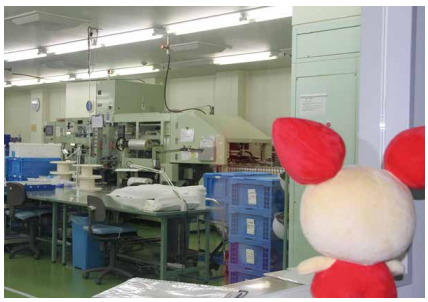
A 千葉工場では、さまざまな治療や手術で使用される手術用縫合糸「ネスコスーチャー」をはじめとする医療機器を製造しています。手術用縫合糸は手術や治療の現場で使用される重要な医療機器であり、高い品質と安定した供給が求められます。私たちが製造する製品は患者さまの治療や医療従事者の皆さまの業務を支えるものです。一つひとつの製品が患者さまの安心・安全につながっているという責任感を持ちながら製造しています。

Q 手術用縫合糸「ネスコスーチャー」はどのように造られているっち？

A 手術用縫合糸は、原材料の編み上げから、針との接合、検査、滅菌、包装などの工程を経て製品化されます。高い品質の医療機器を製造するために、製造工程の中には手作業の工程も含まれています。
千葉工場ではそれぞれの工程で厳格な品質管理を行うとともに、50年以上にわたり培ってきた製造技術とノウハウを活かし、高品質な製品の安定供給に取り組んでおり、医療現場に信頼される製品づくりに努めています。



千葉工場敷地内の稲荷神社に参拝したっち！


手術用縫合糸の製造工程を見学！


精密な手作業での工程を経て、手術用縫合糸が完成するんだっち！

Voice 献血への想い





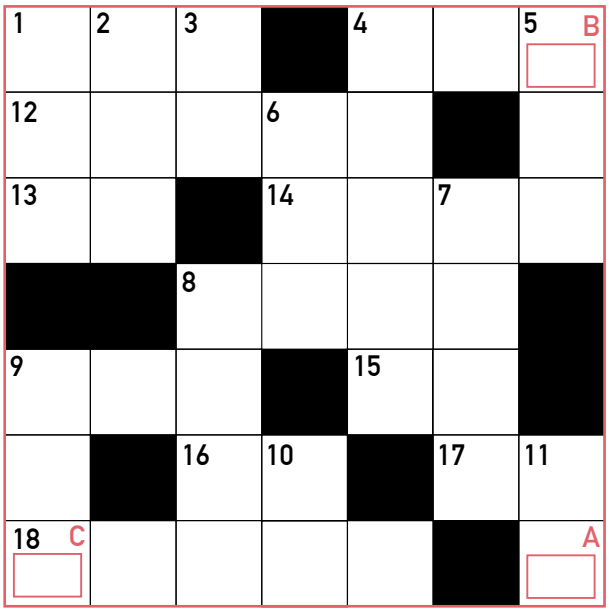
当社は医療に携わる企業として人々の健康と生命を支えることを使命としています。献血は多くの患者さまの治療を支える大切な社会貢献活動であり、継続的に協力しています。
従業員一人ひとりが気軽に社会貢献できる機会として、今後も献血活動への協力を続けていきたいと思います。

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、答えのことばを作ってください。

ヒント　江戸時代には十三里と呼ばれていた、秋が旬の野菜。



■タテのカギ

①鳴き声や背びれの様子から漢字で「鶏魚」と書く二ザダイ目の魚。
②主にブドウの果汁を発酵させて造る醸造酒（果実酒）のこと。
③力士が片足を高く上げて地面を力強く踏む相撲の基本動作のこと。
④「〇〇〇〇〇の秋だから美術館に行くっち！」
⑤二つの物が接して動く際に運動を妨げようとする力が働く現象。
⑥恋人や配偶者がいながら別の人に好意を抱き、親密な関係になること。
⑦夕方に海岸で風がぴたりと止み、海面が穏やかな無風状態になる気象現象。
⑧主にアンデス山脈に生息する空を飛ぶ鳥の中では最大級の鳥。
⑨日本発祥で芋を石や壺などで焼いた秋の名物。
⑩ヒンドゥー教では神様の乗り物で、最も神聖な生き物とされている草食動物。
⑪悟りを求め、人々を救うために修行を重ねる仏教の聖者のこと。

■ヨコのカギ

①ニシン科などに属する小魚の総称。英語では「sardine」。
④祭壇に火を焚き、願いを書いた木や供物を投げ入れて祈願を行う密教の儀式。
⑧空気中から酸素を取り入れ、不要な二酸化炭素を排出する生命維持の仕組み。
⑨アパートなどの住まいを借りる人が貸主へ毎月支払うお金のこと。
⑫ローマ教皇はカトリック教会の〇〇〇〇〇の聖職者である。
⑬金属の中では最もイオン化傾向が小さく、展性・延性に優れた金属。
⑭話をする技術。「彼の巧みな〇〇〇〇に感心した。」
⑮マグロやカツオなどの魚の総称、およびそれらを加工した食品のこと。
⑯銀に次いで誘電率や熱伝導性に優れている赤色の光沢をもつ金属。
⑰血縁はないが、法律や社会的な制度によって母親となった女性のこと。
⑱一つの出来事をきっかけに、次々と関係することが出てくること。

前号の答えは、「酷暑日」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献血や輸血に関する質問、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。**（2027年2月28日（日）締切）**

ハガキでの応募はこちらから

締　切　2027年2月28日（日）　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
（柏駅東口榎本ビル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Faceビル7階）
Tel.047-460-0521

■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

■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

■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

献血バス会場もご予約いただけます。
詳細は献血バス運行スケジュールをご覧ください。

◀献血バス運行スケジュール

※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、ご了承ください。

〇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1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。