

DONOR

 **日本赤十字社**
Japanese Red Cross Society

ドナー通信

No.103 2021.3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



表紙写真／卸売業者の皆さん 撮影場所／木更津市公設地方卸売市場

- ◎献血にご協力くださる企業・団体様を募集しています。
- ◎400mL献血・成分献血の継続的なご協力をお願いいたします。
- ◎献血バス予約会場拡大中！

CONTENTS No.103

- | | | | |
|---|--|---|-------------------------------|
| 2 | ●津田沼献血ルームに案内看板寄贈
●LOVE in Letter
●お便りとメッセージのコーナー | 5 | ●けんけつちゃんが行く！
木更津市公設地方卸売市場 |
| 3 | ●教えて！脇田先生 特別編 | 6 | ●漢字クロスワードパズル
●千葉県内献血会場のご案内 |
| 4 | ●海上自衛隊下総航空基地
日本赤十字社長感謝状贈呈
●柏市役所ニューイヤー献血
●令和3年度の献血目標 | | |



津田沼献血ルームに案内看板が寄贈されました!

令和2年9月、船橋東ライオンズクラブ(山下倫彦会長 会員数15名)様から津田沼献血ルームに案内看板を寄贈いただきました。これは、クラブ創立50周年記念事業の一環として行われJR津田沼駅北口ペデストリアンデッキに設置しております。同ライオンズクラブ様には、毎月JR津田沼駅前を中心に献血呼び掛けにご協力いただくなど、献血推進活動に大きく貢献いただいております。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



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。

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、今この瞬間も病氣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いいたします。

「Twitter」は、Twitter, Inc. の商標または登録商標です。

骨髄バンクドナー登録

～生きるチャンスを広げませんか～

千葉県内献血会場では骨髄バンクドナー登録を実施しています。移植を待っている患者さんやご家族の皆さんにとって、一人でも多くのドナー登録は大きな希望となります。登録条件や造血幹細胞移植について詳細は日本骨髄バンクホームページ (<https://www.jmdp.or.jp/reg/>) をご覧ください。

白血病の抗がん剤治療と、骨髄移植後に
輸血を受けました。全部で十数回だと思います。
輸血を受けるたびに、提供して下さった方々に
感謝の思いでいっぱいでした。輸血後、血球が上昇し
危機を乗り越えられ、"ほっと"安心できました。
私は若い頃しか献血しておらず、もっと人様のためになる
献血をしておけば良かったと反省しました。
献血して下さった皆様、本当にありがとうございます。
私のために、命を助けてくれた人がたくさんいます!

心のかもった
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

柏市 A.C さん 「父から私へ、私から子供へ」

子どもの頃、父の献血が終わるまで漫画を読んで待っていて、献血は身近なものでした。私自身が親になり、今は子どもを夫に預けて献血に行っています。新型コロナウイルスの影響もあり、子どもを連れて行くことはありませんが、『また献血行っているな』と献血を身近に感じてもらえたらと思います。

柏市 K.O さん 「60歳から64歳の間に献血すると69歳まで献血可能年齢が延長されます」

60歳となり、献血をしたところ69歳まで元気なら続けられることになりました。これからも献血に協力していきたいです。健康でいられるよう頑張ります。

白井市 M.A さん 「思ったより簡単にできた」

娘が16歳になり、2回献血をさせていただきました。「思ったより簡単にできた」との感想で、たくましくなったなと成長を感じました。

船橋市 Y.S さん 「コロナ禍でも輸血を待つ患者さんがいます」

若い頃から何気なく献血は行っていました。しかし昨年息子が小児がんになり、輸血のおかげで毎回毎回助けられました。コロナ禍でもがんは発症します。間近で輸血によって元気になる人をみると改めて献血の大切さを知りました。これからもコンスタントに協力させていただきたいです。

流山市 M.K さん 「久しぶりに献血へ行ってみると・・・」

初めて・・・というか30～40年ぶりに献血しました。たくさんの方が時間を割いて献血にいらしていることに驚き、また関心も安心もしました。これからは私も続けていきたいと思っています。

千葉市 T.N さん 「スタッフの笑顔に感謝」

いつも献血時の看護師さんとお話が気に入っています。しかしコロナ禍で話すことが制限されるのが残念です。笑顔を見せてくれる方々に、ただただ感謝しています。

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。

- 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/s3aMFiqFziu45JzM9>

教えて! 脇田先生 特別編

千葉県♥献血推進ガールの吉川七瀬さんが脇田先生にインタビューしました!

なんでも
聞いてください!



千葉県赤十字血液センター所長

わきた ひさし

脇田 久

受け手

千葉大学、国立がんセンター東病院、
成田赤十字病院などで長きにわたり
がんや血液疾患の診療に携わる。

今日は
よろしくお願
いします!



AKB48 Team 8 千葉県代表

よしかわ

ななせ

吉川 七瀬

聞き手

千葉県出身。2017年に千葉県♥献血
推進ガールに就任し、県内各地で献血
PR活動に取り組む。

吉川 献血前の検査で調べている、「血液の濃さ」ってどんなものですか?貧血と関係があるのでしょうか。

脇田 血液中のヘモグロビン濃度のことで、これが低い状態を貧血と呼び、「血の濃さが足りない」「血が薄い」などの表現が同じ意味で使われています。ヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ役割を持つ赤血球の主要成分です。ヘモグロビンの生成には鉄が欠かせません。貧血の原因は様々ですが、最も多い原因は体内の鉄不足により生ずる“鉄欠乏性貧血”です。また、献血できなかった方の中で最も多い理由は、実はこの“鉄欠乏性貧血”をはじめとした低ヘモグロビンによるものです。

吉川 貧血の原因は体内の鉄不足が多く、それが原因で献血できなかった方が多いんですね。

貧血になると、どんな症状が起きると思いますか?

脇田 貧血が進むと全身倦怠感・動悸・息切れなどの症状がみられますが、ゆっくり進行すると症状が無いこともあります。体内の鉄分量は、体重1kgあたり男性で50mg、女性で38mgで、その約2/3は赤血球に、残りの大半は貯蔵鉄として肝臓や脾臓に蓄えられています。通常鉄は、汗、尿、便に混じり1日約1mgを排泄している(月経出血のある女性では1.5~2.5mg)ため、毎日の摂取が必要です。しかしながら鉄の吸収率は平均で約10%と低いため、1日10mg程度(前述女性では15~30mg)の鉄の摂取が必要となります。鉄欠乏症は、貯蔵鉄の減少・枯渇、血清鉄*の減少、赤血球内の鉄減少の順で進み、ヘモグロビンが減少して初めて貧血となります。貯蔵鉄が減少・枯渇してもヘモグロビンが保たれていれば貧血にはならず、このような状態は潜在性鉄欠乏症(隠れ貧血)と呼ばれ、“鉄欠乏性貧血”の予備軍です。“鉄欠乏性貧血”の原因の多くは摂取不足や生理的な原因によるものですが、時に病気に伴う出血が原因のことがあり注意が必要です。

※血清鉄…血液中に存在する鉄のこと

吉川 貧血を予防するためには、普段の生活の中でどんなことに気を付けるといいですか?

脇田 令和元年の国の国民健康・栄養調査報告によると、1日当たりの平均鉄摂取量は男性で8.0mg、女性で7.3mg、15~50歳の女性では6.6mgとさらに少なくなっており、先に述べた鉄の所要量を満たしていません。今より平均鉄摂取量が10mg/日と多かった1981~1991年の調査ですでに、女性の約半数に鉄欠乏症(鉄欠乏性貧血は8.5%)を認めたと報告されています。現在はこの時よりも鉄摂取量が大きく減少しており、さらに鉄欠乏症の割合が増加していると思われます。“鉄欠乏性貧血”の治療や予防に必要なことは、鉄摂取量を増加させかつ吸収率を上げることです。肉類や赤身の魚に含まれる鉄は吸収率が約20%と高い一方、野菜や大豆などに含まれる鉄の吸収率は約5%未満と低く、食品の鉄含有量だけでなく吸収率も考慮して摂取することが必要です。また、動物性たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けるため、これらの食品と一緒に摂ると効果的です。鉄のフライパン(スキレットなど)を用いると料理中に鉄が溶け出して摂取量増加につながります。鉄分の多い栄養補助食品(サプリメント)の摂取も有効です。貧血が高度で改善が乏しい場合には、必ず医療機関を受診し検査や治療を受けましょう。和洋女子大学の学生さんが貧血予防のための美味しいレシピを沢山作ってくださっています。吉川さんも何度か作ってくださっていますが、皆さんもぜひ挑戦してみてください。



吉川 貧血について、とっても勉強になりました。脇田先生、今日はありがとうございました! 貧血を防ぐメニューはおいしく簡単なのでおすすめです♪

脇田所長へ聞いてみたいことを募集中♪

応募宛先はこちら!

〒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での応募はこちら! [URL] <https://forms.gle/TbFEme13icts9ngu9>

当センターのクックパッドページでは
貧血を防ぐメニューをご紹介します!

職員もつくってみました♪



[URL] <https://cookpad.com/kitchen/25819557>

海上自衛隊下総航空基地海曹会様へ感謝状を贈呈

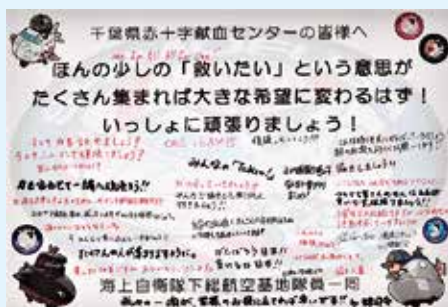
令和2年11月12日(木)、海上自衛隊下総航空基地において、50年以上の長年にわたる継続的な献血協力へ感謝の意を表するため、日本赤十字社長感謝状*(活動年数30年以上)を贈呈させていただきました。



下総教育航空群先任伍長 小倉康広様(右) 献血ご担当者として、日頃からご尽力いただいています。

「生き続けたいと願う数多くの命を救いたい」という想いのもと基地を挙げて実施する献血には、これまでに延べ2万5千人を超えるご協力をいただいております、安定的な輸血医療の大きな支えとなりました。

命を救いたいという想いはひとつ。今後とも変わらぬ、ご協力をよろしくお願いいたします。



コロナ禍で厳しい状況が続く昨年6月の献血実施の折には、隊員の皆さまから血液センター職員に向けて「力を合わせて頑張りましょう」と心強い応援メッセージを寄せていただき、血液センタースタッフ一同の大きな励みとなりました。



贈呈式では、感謝状とともに、血液センター職員から隊員の皆さまへ日頃の献血ご協力への感謝と安全な任務遂行を願い寄せ書きをお渡ししました。

※日本赤十字社長感謝状…日本赤十字社金色有功章(通算20年以上の献血ご協力)を受章後、さらに10年以上献血にご協力いただいた団体へ贈呈しています。

柏市役所ニューイヤー献血2021を実施しました

令和3年1月8日(金)、柏市役所において、ニューイヤー献血2021を実施しました。2015年にスタートしたこの献血は、年明けに必要な輸血用血液製剤の確保を目的として「愛の献血かしわ推進協議会(会長 木村英俊様)」、「柏市赤十字奉仕団」、「柏市役所」の皆さまのご協力をいただき実施したものです。

当日は2度目の緊急事態宣言期間の初日。献血会場内での体温測定やアルコール消毒はもちろんのこと、「3密回避」と「血液の安定確保」を両立する為、市役所職員の皆さまを対象に15分刻みで事前予約を設けました。全庁を挙げて事前予約を推進いただいたことで分散が図られ、予約のみで60名もの方の参加を募ることができました。

県内の安定的な血液確保が危惧されていた中、予定をはるかに上回る135名の方にご参加いただけました。

献血に温かいご支援・ご協力をいただきまして本当にありがとうございました。



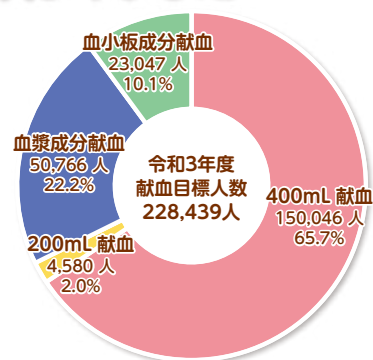
けんけつちゃんも会場に駆けつけました♪

令和3年度 千葉県 献血目標人数が決まりました

日頃皆さまにご協力いただいている献血は、毎年度、都道府県ごとに目標人数を決めています。千葉県では、令和3年度の献血目標人数が、228,439人に決まりました。この目標人数は、県内医療機関の輸血用血液製剤需要動向に基づく供給予測数と、血漿分画製剤*の製造に必要な原料血漿の当血液センター確保目標量をもとに1都9県の広域的な需給管理を活かして決定します。輸血用血液製剤の多くはがんや病気の治療に使用されています。有効期間のある輸血用血液の在庫量を適切な水準で維持し、患者さんのもとに安定的に血液をお届けするために、次年度も引き続き、定期的・継続的な献血ご協力をお願いいたします。

※ 血漿分画製剤

血液中の血漿に含まれるタンパク質の中から、患者さんの治療に必要な血漿タンパク質を分離精製した製剤のこと。主なものに、アルブミン製剤、免疫グロブリン製剤、血液凝固因子製剤があります。近年適応疾患の拡大により、免疫グロブリン製剤の必要量が急激に増加していることから血漿成分献血の目標人数が年々増加しています。





けんけんちゃんが
行く!

献血協力企業・団体訪問

第22回 木更津市公設地方卸売市場 様

木更津市公設地方卸売市場は、木更津駅から西へ約1.5kmの港湾部に位置し、千葉県に6カ所ある「公設地方卸売市場」のひとつとして、昭和44年に開設されました。以来、生鮮食料品を取り扱う流通の要として木更津市・君津市・袖ヶ浦市・富津市エリアを中心に、地域の生産者と消費者の橋渡し役を担っています。

今回、けんけんちゃんは当市場で実施した献血会場を訪問し、実施のきっかけや想い、取り組みについてお話を伺いました。

献血会場訪問



当日は生憎の天気でしたが、市場関係者の皆さんとともに、近隣の事業所等の皆さんにもご協力いただきました。



(株)木更津魚市場のトラック前でパチリ!
五大動力船の錦絵が描かれているうち。



※画像は令和元年11月開催時のものです。

「市場まつり」は、マスコット即売会や各種物産の販売、ステージやFM生放送など盛り沢山の内容で笑顔の絶えない2日となるようです!
次回の開催では、献血バスもぜひお伺いしたいうち。



青果部



水産物部

市場は青果部と水産物部で構成されており、それぞれ大木更津青果(株)、(株)木更津魚市場の2つの卸売業者が運営されています。

(株)木更津魚市場 献血ご担当様インタビュー

本日は、ありがとうございます。今回、初めての献血実施に至る“きっかけ”や“想い”をお聞かせください。

新型コロナウイルスの影響により、企業や学校で実施する献血活動が減少し、全国的に献血協力数が必要数に満たない状況を知った市場の卸売業者さんから、「輸血を必要としている人たちが困らないよう、是非、我々も献血に協力したい」という声が挙がりました。そこで、市場関係者や近隣企業などに献血協力を呼び掛け、木更津市献血推進協議会ならびに血液センターと調整を図り、今回、市場で実施する運びとなりました。

献血実施のPRで工夫された取り組みはありますか。

社内では、全社員に献血実施を繰り返し呼び掛けるとともに、より多くの献血参加を募るため、近隣企業へ告知ポスターの掲示を依頼し、社内外のSNSでも協力を呼び掛けるなど、広く献血をPRしました。

今回の献血実施において、新型コロナウイルス感染症予防対策で独自の取り組みはありますか。

弊社では、日頃からの新型コロナウイルス対策として、また、食料品を取り扱う事業者の責任として、次亜塩素酸水を用いた消毒、噴霧など、社内衛生環境の維持管理の徹底に取り組んでおります。社員の健康管理がお客様の安心・安全・信頼に結びつくと考えております。

献血を実施して良かったなと感じる点や今後の献血についてぜひ教えてください。

弊社は、日頃から公設市場が担わなければならない地域貢献、社会貢献を考えております。私たちが、「今このコロナ禍で出来ることは何か?」を考え、早急に動ける事の一つが献血でした。少しでも多くの患者さんのお役に立ち、少しでも多くの命に繋がる手助けが出来れば大変嬉しく思います。また、これを機会に年に二回の予定で実施している「市場まつり」などでも、献血活動が続けていければと考えております。木更津市公設地方卸売市場イベント情報は、ホームページなどを是非ご覧ください。

★ 木更津市公設地方卸売市場を運営する大木更津青果(株)、(株)木更津魚市場についてもっと知りたい方はコチラ

【大木更津青果(株)ホームページ】

<http://www.dai1seika.co.jp/>

【(株)木更津魚市場ホームページ】

<http://www.kisarazu-uoichiba.co.jp/>



大木更津青果(株)ホームページ

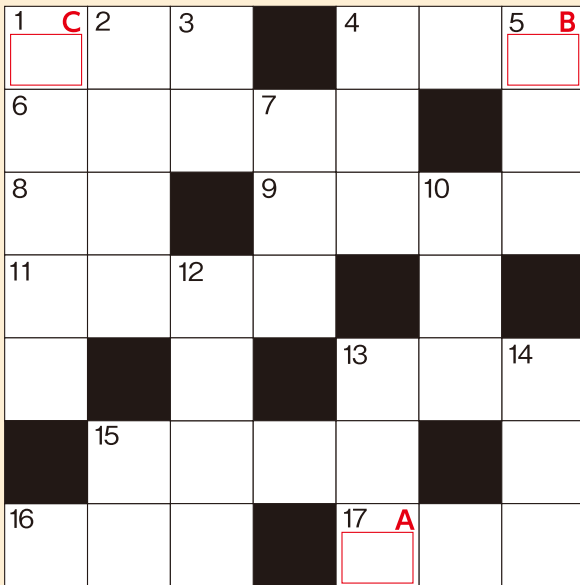


(株)木更津魚市場ホームページ



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、答えのこたばを作ってください。



タテのカギ

- ① 次の年のこと。
- ② 骨と骨のつなぎ目の部分。
- ③ 地球上の位置を示すときに使い、赤道を0度であらわします。
- ④ 1円硬貨に使われている素材は？
- ⑤ 目でみて学ぶこと。
- ⑥ 千葉市内を走る千葉都市モノレール。懸垂型モノレールとしての営業距離は〇〇〇最長です。
- ⑦ 税金・商品などを納める期日。
- ⑧ 旅人の上着をどちらが脱がせることができるか、という勝負をするイソップ童話は？「北風と〇〇〇〇」
- ⑨ 野球やサッカーなどで試合の最初から出場すること。
- ⑩ 車・船・航空機などで人や物資を運ぶこと。「救援物資を〇〇〇〇する」
- ⑪ 敵対する相手に、援助の手をさしのべることのたとえは？「敵に〇〇を送る」

ヨコのカギ

- ① 長く会っていない人同士が再びめぐりあうこと。
- ② 味加減を確認するために、少し食べてみる。
- ③ 小学生の多くが通学に使っているかばん。
- ④ 実は千葉県も日本有数の産地。「〇〇エビ」
- ⑤ 短歌のはじめの五七五の3句のこと。
- ⑥ 赤道を中心として南北両回歸線に挟まれた地帯のこと。区分により複数の定義が存在します。
- ⑦ ガソリンや重油の燃料として、また、プラスチック製品や化学繊維などの原料として使われています。
- ⑧ 『幻想即興曲』、『ノクターン』、『子犬のワルツ』などの代表作がある作曲家は？
- ⑨ 原子番号16番目の元素で、元素記号はS。
- ⑩ 食材に付着した菌やカビなどの微生物がタンパク質や糖質を分解して、うま味の素となるアミノ酸やアルコールなど人間にとって有益な物質が生み出されます。

ヒント

魅力〇〇〇!これまで見過ごしていたものの良さに気づく機会が増えた方もいるのではないのでしょうか。

答え



前号の答えは、「安心感」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うえ、係あてに郵送してください。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 ▶ 2021年6月30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

Webからのご応募はこちら!



[URL] <https://forms.gle/s3aMfiqFziu45JzM9>

千葉県内献血会場のご案内



献血ルーム

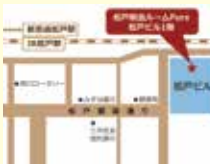
柏献血ルーム

(柏駅東口複合ビル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/バルコB館6階)
Tel 047-493-0322



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



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
- 定休日 ▶ 年末年始

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、皆さま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>
※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名以上集めていただければ、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)

成分献血・400mL献血
ご予約のお願い
ご予約方法は3つ!

①Web予約(ラブラッド会員様)

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!



★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)