

ぐんまの赤十字

2026
vol. 29

特集

ぐんま赤十字フェスタ
初開催！



特集

ぐんま赤十字フェスタ 初開催！

みんなで学ぼう！いのちをつなぐ救急法／エコーってなに？痛くないの？／講演「ドクターヘリ」・「無痛分娩」／

私たちはHaramachi Red Brassです！／キッズ献血で“将来の献血”体験！／

心の音をシェアしよう！親子で聴診器体験／けやきホールが手術室に!? 大人気の手術体験

貧血予防レシピ vol.5

牛肉と小松菜のオイスターソース炒め

Information

群馬クレインサンダーズは献血を応援しています！

公式Instagramのお知らせ

初開催!

ぐんま赤十字フェスタ



2025年9月23日(火)、群馬県内の4つの赤十字施設(日本赤十字社群馬県支部、前橋赤十字病院、原町赤十字病院、群馬県赤十字血液センター)が力を合わせ、ショッピングモール「けやきウォーク前橋」で初めての合同イベントを開催しました。

医療や救護、血液事業、ボランティア活動など、赤十字の活動をもっと身近に感じてもらえるよう、体験や展示を通してさまざまな取り組みをご紹介します。

当日は1,000人以上の方にお越しいただき、大盛況の1日となりました。

次のページでは、各ブースの様子を写真とともにご紹介します!



1F

けやき
コート



2F

けやき
ホール



1F
モール中央
出入口



みんなで学ぼう！いのちをつなぐ救急法

～「助けたい」という気持ちを形にしよう～

救急法体験コーナーでは、「もし誰かが倒れていたら…」という場面を想定して、心肺蘇生法やAEDの使い方を体験してもらいました。大人の方はもちろん、たくさんのお子さんにもご参加いただきました。当日は、救急法指導員のボランティアがやさしくサポートしました。

体験した子どもたちからは、「楽しかった!」「これか

ら苦しんでいる人を見つけたら助けたい」といった頼もしい声が聞かれました。

「助けたい」という気持ちを形にする第一歩が救急法講習です。いざという時に自信を持って動けるように、皆さんも体験してみませんか？



救急法 ってなに？

病気やけが、災害などのときに、自分や周りの人を守りながら、けが人や急病人に応急手当を行い、救急隊や医師につなぐまでの一次救命処置と応急手当のことです。赤十字では、「苦しんでいる人を助けたい」という思いを形にするため、救急法講習を行っています。基礎講習では、手当の基本や人工呼吸、胸骨圧迫のやり方、AED(自動体外式除細動器)の使い方などを、実際に体を動かしながら学べます。

お問い合わせ

日本赤十字社群馬県支部 講習係
TEL : 027-254-3636

ホームページからも
ご覧いただけます。



エコーってなに？痛くないの？

みなさん、エコー検査はご存じですか？エコー検査とは、超音波を体の表面に当て、内臓や組織からの反射波(エコー)を利用して身体の中の様子を白黒画像で見ることのできる検査です。正式には超音波検査といいます。針を刺したり、放射線を使ったりしないので痛みもなく、身体に優しい検査方法です。お母さんのお腹の中にいる赤ちゃんを見たりすることもできます！

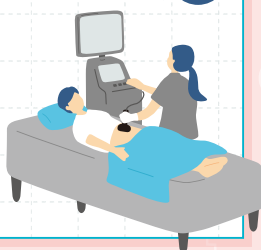
エコー体験では摩擦を減らす透明のゼリーを塗った場所にプローブ(超音波を出す器械)を当てて首や腕の血管の様子を観察しました。ほかにもフルーツゼリーを用意してゼリーの中のフルーツがどんな風に見えるのか実験しました。



丸いサクランボが
2つみえた

注射は痛いけど
エコーは痛く
なかった

体験した子からのコメント



講演①

「ドクターヘリ」

前橋赤十字病院 救急科
萩原 裕也 医師



ドクターヘリは、医師と看護師がヘリコプターで患者のもとに行くことで、救命率を格段に上げることができる“空飛ぶ救急病院”です。ドクターヘリの出動は、患者の病院搬送がメインではありません。ドクターヘリに同乗する医師や看護師は、心臓や脳の重篤な病気や重傷者の元へいち早く到着し、診療を開始するために稼働しています。

ドクターヘリ(Doctor-Heli)という名称は和製英語で、英語ではAir Ambulance、あるいはHEMS(Helicopter Emergency Medical Service)といいます。ドクターヘリの中にはベッド、モニター、医薬品、人工呼吸器のほか、小さな手術器具や酸素ボンベも準備されています。

全国には5種類のドクターヘリがありますが、前橋赤十字病院が所有する「BK117 D3」は、このなかで一番大きい機体です。1台に最大7人乗り込むことができます。時速は200kmほどで、20分以内で群馬県全域に到着することができます。

前橋赤十字病院では、ドクターヘリに同乗する医師や看護師のほか、ヘリコプターの操縦をするパイロット、機体管理やパイロットのサポートをする整備士、消防からの要望に対応し、調整を担当するCS(Communication Specialist)といった人たちがチームとして、一丸となって運行に携わっています。



講演②

「無痛分娩」

前橋赤十字病院 産婦人科
井上 真紀 医師



無痛分娩(和痛分娩)は、麻酔を用いて陣痛の痛みを和らげた経腔分娩のことをいいます。無痛分娩は、出産時に硬膜外麻酔をすることで、痛みを感じる神経をブロックして陣痛を和らげることができます。硬膜外麻酔とは、妊婦の背骨の中にある硬膜外腔というところに細いカテーテルを入れ、麻酔薬を注入する方法です。妊婦の身体的・精神的負担を軽減することができますため、現在は無痛分娩を選ぶ女性も多く、日本での無痛分娩数は年々増加しています。

日本産婦人科医会医療安全部会の報告では2024年度の分娩のうち、13.8%が無痛分娩で出産しています。しかし、メリットだけでなく無痛分娩のデメリットとして、分娩時間が長くなってしまう、痛みが軽減されることで他の疾患に気づきにくくなる等があります。そのほか、脊髄くも膜下腔に麻酔薬が入ってしまう「高位・全脊髄くも膜下麻酔」や、血液中の麻酔薬の濃度が高くなってしまう「局所麻酔薬中毒」などが合併症の恐れとして挙げられます。前橋赤十字病院は産婦人科医、助産師、看護師のほか、麻酔科医、薬剤師、事務員がチームとなり、安全に無痛分娩ができるよう日々診療にあたっています。無痛分娩は分娩方法の大事な選択肢のひとつです。是非、ご自身や大切な方の出産の際は考えてみてください。

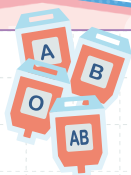


私たちはHaramachi Red Brassです！

わたしたちは原町赤十字病院と東吾妻町の福祉施設や事業所の職員で構成されたブラスバンドです。今回のフェスタではオープニングセレモニーで2曲を披露しました。演奏はいかがだったでしょうか？仕事終わりのつかの間の時間、それぞれのユニフォームのままで集まって練習するのがハラマチレッドブラスの練習風景です。皆さんご存知の通り、赤十字には「人道・公平・中立・独立・奉仕・単一・世界性」の7原則があります。私た

ちは、中でも“人道、奉仕”の言葉を大切にしています。まだまだ小さな活動ですが、院内エントランスや地域の施設でミニコンサートをしたり、このようなイベントの場で演奏させていただいています。





キッズ献血で“将来の献血”体験！



キッズ献血ではまだ献血ができない年齢の子どもたちに献血の模擬体験を通して、献血がどのようなものかを知ってもらいました。

受付から問診、検査、採血（模擬）までを順に体験し、最後には「キッズ献血カード」をプレゼント！カードには、実際に献血ができる16歳の誕生日が記されており、子ども



たちは自分の“献血デビュー日”にワクワクしていました。

当日は、群馬県学生献血推進連盟の学生ボランティアもスタッフとして参加。優しく丁寧に説明しながら、献血の大切さを伝えてくれました。

参加した方からは「初めてキッズ献血に参加して楽しかった」「献血をするまでに何度も確認していることを知らなかった」といった感想をいただきました。

献血は命を救う大切な行動。今回のイベントを通じて、未来の献血者たちが一歩を踏み出すきっかけになることを願っています。

16歳になったら、ぜひ献血に来てくださいね！

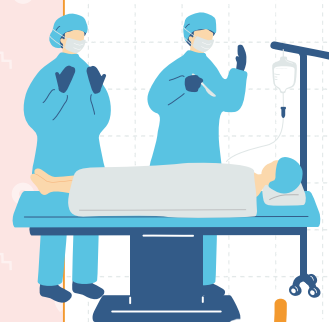


心の音をシェアしよう！親子で聴診器体験



聴診器体験では、子どもたちが身体の音を聞く感動を、ほかの人とも分かち合えるように、普通の聴診器のほかに2人用聴診器を用意しました。2人用聴診器とは、耳に差し込むイヤークラスが二股に分かれており、2人で同じ音を一緒に聞くことができる、特別な聴診器です。この聴診器を使って、子どもたちは自分の心臓の音をスタッフやお父さん・お母さんたちと一緒に聞きました。なかには、今回初めて自分の心臓の音を聞いた、という子どもも少なくなかったようです。

聴診器体験に参加してくれた方からは「自分の心臓の音がこんなに聞こえるなんて思わなかった」「楽しかった」と明るい笑顔で感想を話してくれました。



けやきホールが手術室に!?



大人気の手術体験

2階のけやきホールで実施した手術体験は、順番待ちで廊下に行列ができるほど、大人気企画となりました。手術体験では、前橋赤十字病院の手術センターで働いている看護師たちが子どもたちのサポートに入り、本物さながらに行われました。

手術センタースタッフからのコメント

私たちが手術の現場で日々実践している看護を、幅広い年齢の多くの人に知ってほしいという思いから、手術体験コーナーでは様々なブースを設けました。

当日は日常とは全く違う環境で、幅広い年齢の方に多く参加していただき、普段の手術看護とは違う新鮮な感覚で一緒に楽しむことができました。手術ガウン試着コーナー、手術器械の展示・説明ブースの参加者からは「子どもが手術のガウンを着るのが夢だったんです」「今日の手術体験を楽しみにしていて、昨日から“ガウンを着て器械を触るんだ”と言っていました」

などの感想をいただき記念撮影をする方も多く見られました。



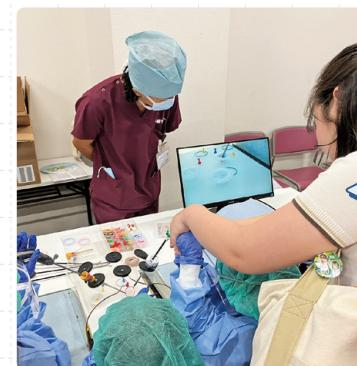
〈縫合体験の様子〉

腹腔鏡手術体験ブースでは、シミュレーターと実際の鉗子を用いた、輪ゴムかけや小さい綿球での玉入れに挑戦。繊細な操作に難しさを感じながらも、成功した時の喜ぶ姿を見ることができました。

縫合体験ブースでは実際の針と持針器を使い、トレーニング用人工皮膚を縫う体験を実施しました。



〈腹腔鏡手術体験で綿球の玉入れに挑戦する様子〉



〈腹腔鏡手術体験で輪ゴムかけをしている様子〉

手術センタースタッフからのコメント

「将来お医者さんになりたい!」と自身の目指す夢の一部に触れた人もおり、とてもよい機会だと思いました。

当日はお待ちいただく時間が長くなりましたが、来場者の方々が皆笑顔で楽しんでいる様子を見て、私たち自身も貴重な経験をさせていただいたと感じています。



牛肉と小松菜の オイスターソース炒め



〔栄養価〕(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 288kcal |
| タンパク質 | 18.9g |
| 炭水化物 | 13.8g |
| 脂質 | 16.7g |
| 塩分 | 1.6g |
| 鉄分 | 4.89mg |
| 葉酸 | 118μg |

〔材料〕(1人分)

| | |
|----------|--------|
| 牛肉ももこまぎれ | 80g |
| 小松菜 | 1/4袋 |
| しいたけ | 1本 |
| 人参 | 1/4本 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| 醤油(下味用) | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| オイスターソース | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1/2 |

〔作り方〕

- 1 牛肉におろし生姜、醤油(下味用)をもみ込んでおく。
- 2 小松菜は約3cmの長さに切る。人参は短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 3 フライパンにごま油を引いて中火で熱し、片栗粉をまぶした1を炒める。
- 4 小松菜、人参、しいたけ、酒を加えてふたをして1分蒸し焼きにする。
- 5 みりん、オイスターソース、醤油を加えて炒め合わせて完成。

おすすめポイント

point

牛肉と小松菜は鉄分をとりたい方におすすめの組み合わせです。小松菜・しいたけにはビタミンC・葉酸も多く含まれ、鉄分の吸収をよくし赤血球の生成を助けてくれます。

Information

群馬クレインサンダーズは 献血を応援しています！



支部・施設共同Instagram

ぐんまの赤十字

群馬の赤十字の今がわかる！

支部・病院・血液センターの投稿をInstagramで配信中です



@NISSEKI_GUNMA

フォローをお願いします！

読者の皆さんの声 募集中

よりよい広報誌にするために、ご意見をぜひお聞かせください！

●本広報誌へのご意見・ご感想 ●群馬の赤十字のこんなことが知りたい！ などなど

応募期間

2026年5月31日(日)まで

抽選で5名様にけんけつちゃんぬいぐるみキーホルダーをプレゼント!!

※当選のご連絡は発送をもって代えさせていただきます。

ご応募と
ぐんまの赤十字
バックナンバーは
こちらから



ぐんまの赤十字

発行 日本赤十字社群馬県支部、前橋赤十字病院、原町赤十字病院、群馬県赤十字血液センター

問い合わせ先 日本赤十字社群馬県支部 (住所) 〒371-0833 前橋市光が丘町32-10 (TEL) 027-254-3636

URL <https://www.jrc.or.jp/chapter/gunma/>