

ぐんまの赤十字

January. 2022

vol. **25**

特集

いのちを救う 赤十字車両



各施設から

災害時のこころのケアについて / 奨学金制度
「群馬県♡献血推進ガール」清水麻璃亜の献血レポート
群馬県青年赤十字奉仕団～私たちと一緒にボランティアしてみませんか！～

貧血予防レシピ Vol.2

豚肉と小松菜の炒めもの

Information

青少年赤十字100周年 未来のあなたへ、やさしさを
ラブラッド会員大募集！！



1 エクモカー内部 2 パワーリフトでの搬入 3 ベッド下には多くの機器が積み込まれる

特集

いのちを救う 赤十字車両

通常の救急車より大きい！



前橋赤十字病院

✓ エクモカー

皆さんは「エクモカー」をご存知でしょうか？
体外式膜型人工肺（ECMO＝エクモ）は新型コロナウイルス感染拡大時にとても重要視されている機材です。このエクモを患者さんに装着したまま搬送できる車両がエクモカーになります。実は、このエクモカーは前橋赤十字病院に導入されたのが全国初になります。
従来の救急車の車内スペースではエクモを装着したままの搬送が難しかったため、前橋赤十字病院ではいち早く対応が可能になるように設計段階からこの車両を作製しました。
「動く治療室」と言われるエクモカーは、患者搬送時に運転手2名、医師2名、看護師2名、臨床工学技士1名でメンバーが構成され命を守りつつ搬送をしています。
また、災害時にも出動しており「動く治療室」は多くの人々を救うために赤十字に配備された頼もしい相棒です。



救急科
藤塚医師談

限られたスペースと資機材の中でエクモを装着した患者さんを数時間搬送することはとても大変です。でも「この車両でしか助けられなかった命」が確実に存在する。私たちは多くの命を救うためにこの車両をいち早く導入しました。

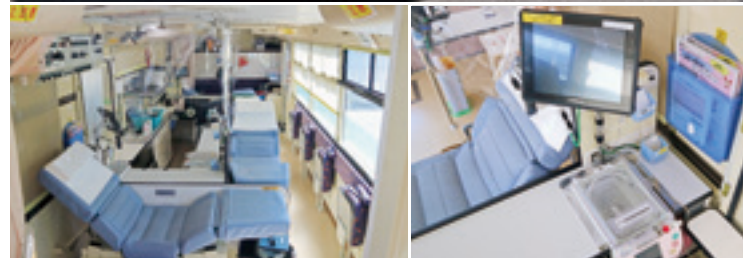


群馬県 赤十字血液センター

✓ 献血バス

献血バスは県内に4台配備（大型3台、中型1台）されており、ほぼ毎日運行しています。運行時の基本構成メンバーは検診医師1名、看護師3名、事務員3名の計7名となっています。献血に係る業務は「受付」→「問診」→「検査」→「採血」→「献血後手続き」の流れになっており、構成メンバー内で全て完結させることになっています。献血バスは一人でも多くの皆様にご協力いただくために安全を考慮しながら運営されています。

建物外で受付をする時には暑さや寒さがあり、大変なことも多いですが、献血の呼びかけに反応してご協力いただいた時や労りの言葉をいただいた時にはとてもやりがいを感じます。血液を待っている方のために、安心安全な献血へのご協力をよろしくお願いいたします。



内部には4台のベッド

全血採血装置

✓ 献血運搬車

献血運搬車は県内に12台配備されており、群馬県内全域の医療機関を対象に献血をしていただいた大切な血液を、輸血を必要としている患者さんへお届けしています。また、緊急手術などですぐに輸血用血液製剤が必要な場合には、緊急走行で医療機関へ配送をしています。
限られた人員で1日2回の定期便のほか、臨時の受注に対応するのは大変なことも多いですが、医療機関の方々にもご協力いただきながら、職員一丸となって毎日運行しています。
直接患者さんと接する機会はありませんが、緊急手術で輸血用血液製剤を大量使用した後に、医療機関の方から患者さんの容態が安定したとの情報をいただいた際には、安堵するとともに献血をしていただいた方からの想いを届けることができたとうれしく思います。



原町赤十字病院

✓ 訪問看護車

「住み慣れた家で病気や障害があっても家族と過ごしたい」そんな気持ちに寄り添うように赤十字病院では訪問診療・看護も実施しています。
訪問診療の際には医師1名・看護師1名で、病状の観察や在宅医療のお世話、リハビリテーション、ターミナルケア（がん末期や終末期を自宅で過ごせるように支援）など、多岐にわたり対応しています。
原町赤十字病院では24時間体制で7台の訪問看護車を有効に運用し、利用される方やその家族へ安心を届けるために安全運転で日々走行しています。
利用者さんのお家で「待ってたよー。」「ありがとう。」と言われると、こちらも自然と笑顔になり頑張る気持ちが溢れてきます。



訪問時に持参する
資材の一部

災害時のこころのケアについて

前橋赤十字病院 精神科部長 小保方 馨

御巢鷹山の日航機墜落事故（1985年）の時、私は高校2年生でした。多くの日本赤十字社の救護班が遺体の処理に従事していたことを後になって知りました。支援者が、当時の感情を処理できずに悪夢として経験しています。支援者にも支援が必要ということが分かりました。

医師になってからは、阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件がありました。その頃から、災害時のこころのケアを耳にするようになりました。EMDRのようなトラウマ治療法が日本に入り、日本トラウマティックストレス学会もできました。

当院に赴任するようになり、2011年に東日本大震災を経験しました。いくつもの救護班が現地の支援に行き、私もこころのケア要員として同行しました。高速道路は寸断され、放射能の影響も意識しながら現地に向かうと、海岸沿いは道が乱れており、ナビは既になくなっていて道路を指し示していました。診療所となっていた岩手県山田郡の山田高校に入り、避難している方々に声を掛けていきました。発災から1ヵ月の時期でした。日本赤十字社本社から派遣されたこころのケアスタッフも来ていました。眠れない、家族が見つからない、これからの生活が不安だ、最後に見たあの夫婦は津波に流されてしまったのではないかと、密集した生活は騒々しくて合わない等、異常事態の中で何とか現実と向き合っている方々の姿に触れました。災害時にこころに受ける影響は、「異常な出来事に対する正常な反応である」と予め知っていることが、こころの負担を軽減するのに役立つと伺いました。そう、異常事態では気が動転する方がむしろ正常な反応なんだと。

私が現地に入った発災から1ヵ月の時期というのは、こころのケアのニーズが最も多い時期に当たります。眠れない、胃が痛い、風邪をひきやすいといった心身の不調を訴える方が次々と、診療所にお見えになりました。孤独で寂しい、話し相手が欲しいといった方もおりました。全国から多くの支援者も現地に入り、情報共有の会議はいつも人で満杯でした。4泊5日の支援を終え、帰宅の途につきます。帰りの車の中で被災地の様子を報じるテレビ番組を見ましたが、現地の深刻さとは乖離していました。サービスエリアで救護班とスタッフで食事を摂りましたが、起きた現実を受け止めきれず、皆が涙を流しました。災害からは被災者だけでなく支援者も影響を受け、その後の人生観が変わることを実感しました。この経験から人とのつながりと分かち合いが大切だと改めて考えました。

その後、石巻赤十字病院の精神科支援にも参加させていただき、その縁で、各県から募集された2013年の「こ

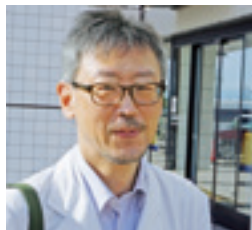
ころのケア指導者養成研修会」に医師として2人という枠に推薦され、参加することができました。その内容を元に、当院でも災害時のこころのケア研修会を毎年開催しています。最近では、救護班にこころのケア要員を加えて被災地に派遣するケースが多くなり、救護活動には欠かせないものとなってきています。

群馬県こころの健康センターでも、災害時に精神保健活動の支援を行う専門医的な精神医療チームを編成し、DPATとして活動を行っています。群馬県臨床心理士会でも、支援法の1つであるサイカロジカル・ファースト・エイドの研修会が行われました。当地で災害が発生した際には、DPATや精神保健スタッフと連携して、日本赤十字社のこころのケア要員も動くことになります。

日本赤十字社の使命として、「私たちは、苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守ります」とあります。これを皆で実践していきましょう。コロナ禍で黙食などの感染対策がありますが、人とのこころのつながりを。笑うことは免疫力を高めます。ユーモアを忘れずに。

時間経過と被災者の反応

反応 時期	急性期 発災直後から数日	反応期 1～6週間	修復期 1ヵ月～半年
身体	- 心拍数の増加 - 呼吸が速くなる - 血圧の上昇 - 発汗や震え - めまいや失神	- 頭痛 - 腰痛 - 疲労の蓄積 - 悪夢・睡眠障害	反応期と同じだが徐々に強度が減じていく
思考	- 合理的思考の困難さ - 思考が狭くなる - 集中力の低下 - 記憶力の低下 - 判断能力の低下	自分の置かれた辛い状況がわかってくる	徐々に自立的な考えが出来るようになってくる
感情	- 茫然自失 - 恐怖感 - 不安感 - 悲しみ - 怒り	- 悲しみと辛さ - 恐怖がしばしばよみがえる - 抑鬱感、喪失感 - 罪悪感 - 気分の高揚	- 悲しみ - 淋しさ - 不安
行動	- いらいらする - 落ち着きがなくなる - 硬直的になる - 非難がましくなる - コミュニケーション能力が低下する	- 被災現場に戻ることを怖れる - アルコール摂取量が増加する	被災現場に近づくことを避ける
主な特徴	- 闘争 - 逃走反応	抑えていた感情が湧き出してくる	日常生活や将来について考えられるようになるが災害の記憶がよみがえり辛い思いをする



看護師さんになりたい学生さんへ ー原町日赤の奨学金制度をご紹介しますー

原町赤十字病院では、看護師を目指す学生さんのための奨学金制度を設けています。看護師を目指すみなさんが、アルバイトなど時間に追われることなく、ゆとりある学生生活を送れるように経済的支援を行う制度です。月額5万円が一定期間貸与され、卒業後に貸与期間と同じ期間を原町赤十字病院にて勤務することで返済が免除されます。

本制度を利用して、原町赤十字病院で活躍している2名の看護師さんにインタビューをしてみました。



病棟看護師 小林 真由美さん（9年目）・写真(左)

● 制度を知ったきっかけは？

高校生時代に看護学校を探す中で、奨学金制度を知りました。

● 制度があつて良かったことを教えてください

家族に経済的負担をかけずにすみしました。また、入学とともに就職先が決まることで、落ち着いて勉強に専念できました。

● 看護師になって良かったことを教えてください

体調の悪かった患者様が元気になり退院する姿を見ると、患者様の異変に気づき早期に対応できたときなどに“やりがい”を感じます。また、福利厚生が手厚く、結婚や出産などのライフイベントの度に「日赤の看護師で良かった」と感じます。

● 看護師を志す学生に向けたメッセージ！

看護師は医療機関以外でも多くの場で活躍することができます。また、キャリアアップの道も多くありますので、自分にあつた働き方を見つけることができると思います。是非、看護師になり、“やりがい”を感じてみてください。



看護師を志すみなさんからの
ご応募をお待ちしております。

病棟看護師 関 美玖さん（8年目）・写真(右)

● 制度を知ったきっかけは？

高校生時代に原町赤十字病院ヘインターンシップに訪れた際に知りました。

● 制度があつて良かったことを教えてください

地元である原町赤十字病院に就職できたことが良かったです。制度を利用したことで、経済的な支援だけでなく、将来の不安について相談にのっていただくなど手厚いサポートを受けることができました。また、学校行事に病院長や看護部長が来てくださり激励をいただいたことが印象に残っています。

● 看護師になって良かったことを教えてください

看護師として患者様と関わる中で、治療意欲が向上していくところや前向きになっていく姿をみることができ、自身も頑張ろうと思うことができます。また、自分のことを覚えていてくださったときや信頼関係が築けたことを実感できたときに嬉しさを感じます。

他職種と連携しながらチームで患者様に寄り添うことができる点も魅力です。

● 看護師を志す学生に向けたメッセージ！

コロナ禍で実習も思うようにいかず、友人とも会えない日々で辛いと思いますが、看護師を志す皆さんを待つ患者様がたくさんいらっしゃいます。看護師になり、大変な事も多いですが、患者様と接する楽しさや喜びは学生のときと変わりません。看護の楽しさ、患者様を第一に考える気持ちをこれからも大切にしてください！そして、是非、赤十字社の一員として一緒に働いてみませんか!?

職員一同お待ちしております!!

本制度についての問い合わせ先
原町赤十字病院 総務課（Tel：0279-68-2711）

群馬県♥献血推進ガール／

清水麻璃亜の献血レポート

「群馬県♥献血推進ガール」の清水麻璃亜さん（AKB48 Team8 群馬県代表）が献血デビュー♪初めての献血でちょっと不安そうでしたが、勇気を出してチャレンジ！受付から終了まで、献血の流れをレポートします。

1 受付



手指消毒と検温をして、まずは受付へ。本人確認を行い、健康状態などの質問事項をタッチパネルでチェックしていきます。プライバシーは厳守されるのでご安心ください。

2 問診



次は、医師による問診です。問診は個室で行われるので、気軽に質問もできます。献血に問題が無いか確認するため、問診の内容には正しく答えてください。

4 採血



採血ベッドに横になり採血を開始します。採血時間は、全血献血で10～15分程度、成分献血は採血量に応じて40～90分程度です。不安なことがあれば、スタッフさんがいつでも親切に対応してくれます。

3 事前検査



看護師による少量の採血を行い、血液型（初回のみ）や貧血の心配がないか事前に調べます。

5

休憩／献血カードの受け取り



献血後は、休憩場所で十分に水分をとりしばらく休憩してください。最後に献血カードを受け取り、献血は終了です。もし気分が悪くなった、すぐにスタッフの方に伝えてください。

献血を終えてみて

群馬県民きってのビビリなので、ドキドキ震えてましたが、看護師さんの優しさに包まれました😊また会いたい…笑 始まれば一瞬で、ビビってたのが恥ずかしい～！笑 ちょっとの勇気で誰かを救えるかもしれない😊勇気出してよかったです！皆様もお近くの献血ルームへ！ぜひ！

献血に行くときは

- しっかり食事をとろう！
- 前日は十分な睡眠をとろう！
- 免許証や顔写真付き学生証などご自身を証明できるものを持っていこう！
- お薬を飲んでいる方はお薬手帳を持っていこう！

詳しい献血基準はこちら▼



©AKB48



群馬県内の献血会場を検索



輸血を受けた患者さんからメッセージ



ありがとうございました

18歳の頃がんを発症し、抗がん剤治療や放射線治療を受けていました。その当時は日を追うごとに起き上がれなくなっていく体に不安が募っていく毎日でした。その頃に何度か輸血のお世話になりました。輸血を受けた後は体が楽になり、こんなに違うんだと身にしみて実感したことを今でも覚えています。そんなわたしも今は嘘のように毎日元気に過ごせています。そして子どもにも恵まれ可愛い子どもに振り回されながら幸せな毎日を過ごせています。こんな毎日を過ごせているのも輸血によって助けられた過去があるからだと思っています。献血に関わってくださる皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

群馬県青年赤十字奉仕団 ～私たちと一緒にボランティアしてみませんか！～

私たち群馬県青年赤十字奉仕団（群青奉）は県内の大学生を中心とした赤十字の団体です。専門学生や社会人も在籍しており、社会福祉・防災・献血推進の活動を中心に、若者の視点から社会のニーズと向き合い、ボランティア活動の企画・実行に取り組んでいます。

活動の企画や研修会を自分たちの力でやり、必要なスキルをもってボランティアに取り組むことで、「自己満足にならないボランティア」の実現を徹底しています。他団体や県外の青奉とも交流があり、活動協力や情報共有も盛んに行っています。少しでも興味をもってくださったそこのあなた！私たちと一緒に、困っている人々の力になりませんか？

防災

災害募金や防災・災害に関する研修会などを行って、緊急時においても「困っている人々を救う」ことができるよう訓練をしています。



九州豪雨災害における義援金募集呼びかけの様子



埼玉県防災センターでの体験学習の様子

献血推進

献血バスと共に行う献血広報活動では、より多くの方々から献血の協力を得るために、年間行事に合わせたイベントや呼びかけを行っています。若年層の献血者不足を解消するために、同世代の私たちが呼びかけを行う必要性を強く感じます。

若年層の献血者増加を目的とした取り組みの一環として、青少年赤十字（JRC）加盟校の高校生を対象とした献血学習会も行っています。



学生献血推進連盟ハロウィン献血キャンペーンの様子



青奉と献血を考える会の様子

社会福祉

児童養護施設での学習ボランティア、各種イベントでのレクリエーションの進行やバレーンアートなどを行っています。



児童にひらがなの読み書きを教えている様子



日赤救急法講習会でのバレーンアートの様子



JRC総会でのレクリエーション進行の様子

このほかにも県内小～高校生の宿泊研修（青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センター）の補助や、他の団体と協働している活動もあり、行っているボランティアは多岐にわたります。

本誌を通じて私たち群馬県青年赤十字奉仕団の活動を知り、学生ボランティアや赤十字の取り組みについて興味を持っていただければ幸いです。

これからもより多くの方々の救いになれるボランティア活動の実現に尽力して参ります！

団員募集

一緒に活動してみませんか？

群青奉での活動経験は、教育や保育、看護の実践力だけでなく、企画力やマネジメント力、その他多くの社会人として必要な力を身に付けるのにも役立ちます。「誰かを救いたい」という気持ちが、自分のためにもなることは間違いありません！

このようにまじめに活動していますが、団の雰囲気は堅苦しくなく、和気あいあいと楽しく活動していますよ！群青奉はいつでもあなたの入団を歓迎します！

メール：gunseihou@gmail.com Twitter：@gunma_rcy

見学やご質問等お気軽にご連絡ください！



前橋赤十字病院栄養課監修
血液センター
おすすめ

貧血予防 レシピ

Vol. 2



豚肉と小松菜の炒めもの

〔栄養価〕(1人分)

エネルギー……140kcal
たんぱく質……11.6g
脂質……6.6g
炭水化物……8.0g
鉄……4.1mg
食塩相当量……1.4g

〔材料〕(4人分)

豚肉もスライス……160g
●減塩醤油……大さじ1
●酒……大さじ1
●しょうが……少々
小松菜……500g
しいたけ……4個(60g)
にんじん……120g
食物油……大さじ1
オイスターソース… 小さじ4
片栗粉……少々

〔作り方〕

〈下準備〉

- ・豚肉も：2cm幅に切り、●に漬けておく
- ・小松菜：3cm幅にカットする
- ・しいたけ：軸をとりスライスする
- ・にんじん：短冊切り
- ・しょうが：すりおろしておく

- 1 なべに食物油を入れて熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- 2 ししいたけ・にんじんを加え、火が通ってきたら、小松菜を加え炒めていく。
- 3 オイスターソースを加えて炒め合わせ、最後に片栗粉でとじる。

まめ知識

- 小松菜：鉄を多く含む食品のひとつ。緑黄色野菜は油と炒めることで、栄養素の吸収率向上の効果が期待できます。また、小松菜の鉄分は吸収されにくい非ヘム鉄ですが、蛋白質を多く含む食品と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。

Information

未来のあなたへ、やさしさを

青少年赤十字は令和4年度に創設100年を迎えます。
これを機に、

- 赤十字の精神を再確認しましょう
- 世界の平和と人類の福祉に貢献しましょう
- みんなで100周年のお祝いしましょう
- 全国の青少年赤十字メンバーと情報を交換しましょう
- 自分たちの活動を活発にしましょう
- 楽しく有益な活動を実施しましょう



What's 青少年赤十字？

青少年赤十字は、児童・生徒が赤十字の精神に基づき、世界の平和と人類の福祉に貢献できるよう、日常生活の中での実践活動を通じて、いのちと健康を大切に、地域社会や世界のために奉仕し、世界の人びととの友好親善の精神を育成することを目的として、さまざまな活動を学校教育の中で展開しています。

ポイントで記念品ももらえる ラブラッド会員大募集!!



会員になるとこちらの
オリジナルデザインの
献血カードに交換できます

全国どこでも
献血
予約可!

ポイントが
貯まる!

血液検査の
結果通知が
早い!

会員限定の
キャンペーンや
特典が届く!
etc...

かんたん会員登録!

<http://www.jrc.or.jp/donation/club/>



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 (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/>



日本赤十字社
群馬県支部 HP は
こちら