

NIT

NISSEKI TOKYO

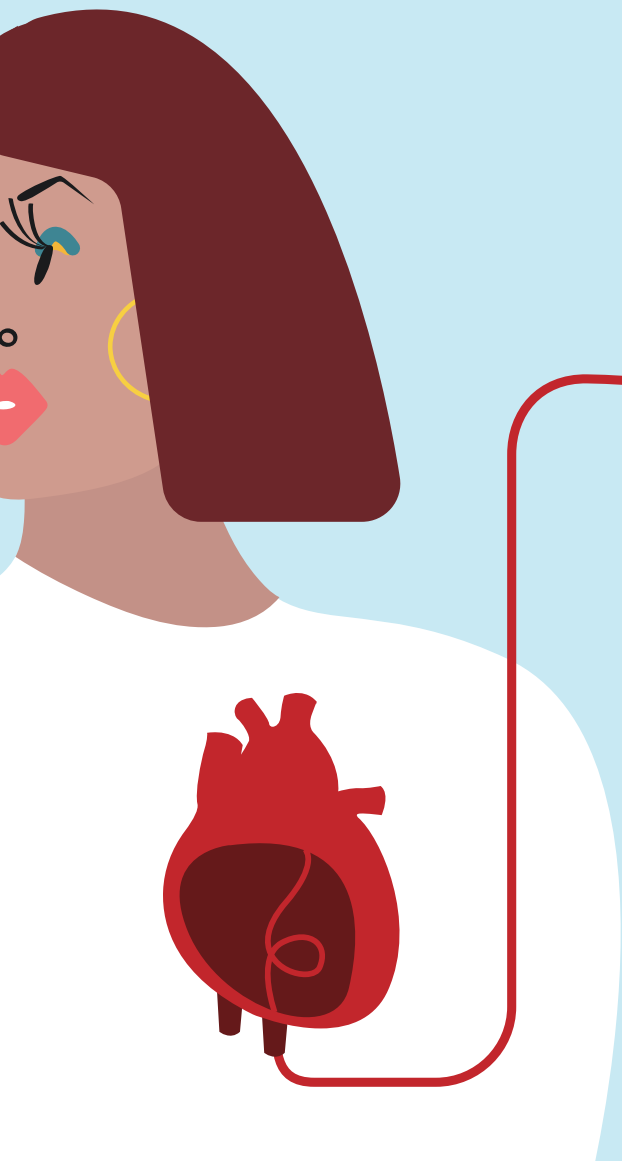
2022
Winter
Vol.32

特集

いのち



は繋がっている。



04 外出中、大地震に遭遇したら？ 帰宅するのはちょっと待って！
～帰宅困難者にならないために～

06 れっどくろす News&Topics

特集

08 いのちは繋がっている。

18 Hospital Referral
武蔵野赤十字病院／大森赤十字病院／東京かつしか赤十字母子医療センター

21 福祉施設 NEWS
赤十字子供の家／武蔵野赤十字保育園

22 国際 NEWS

24 行け！OLレポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.26 神社de献血編—

25 NT information

26 赤十字Supporters

27 活動資金協力者(社)・団体のご紹介

28 プレゼント

30 Rediscovery TOKYO —第25回 亀戸—

冬本番 ヒートショックに要注意！ 急激な血圧の変化に気を付けて



急激な温度差で血圧が変動し、体がダメージを受けることを「ヒートショック」といいます。冬場は特に、脱衣所や浴室、浴槽の中との温度差が大きいことなどから、夏に比べ心停止の発生頻度が約10倍になります。これには、急激な血圧の変化が関係します。体は急激に冷えると体温を逃がさないようにと血管が収縮して血圧が上昇し、その後、入浴などで体が温まると血管が広がり、血圧が一気に急降下。これに伴い、めまいや立ちくらみ、失神、脳梗塞や心筋梗塞を発症する危険があるのです。

予防策



あらかじめ浴槽のふたを開けたり、シャワーを出して蒸気を発生させたりするなど、浴室、脱衣所、廊下などを暖めておく



長時間の入浴や熱いお湯を避ける(適温は40°C)。肩まで漬からず、半身浴もよい



飲酒後や眠気を催す薬を服用した後の入浴は避ける

体温が39°Cを超えると、全身の血流量が減少して脱水症になり、熱中症の危険が高くなります！



高齢者や心臓などに持病がある方の入浴中は、適宜声がけを



入浴前後や入浴中にのどが乾いたら、脱水予防のためこまめに水分補給

💡 お風呂で心停止を発見したら？ 💡

浴槽から引き上げて観察し、意識がなく、普段通りの呼吸がないときは、すぐに救急車を呼び、一次救命処置の手順で手当てを行いましょう。手順は、こちらを確認！▶



参照：赤十字救急法基礎講習教本、赤十字健康生活支援講習教本、STOP! ヒートショック(heatshock.jp)

03 帰宅が可能になるまで、どこに待機すればいい？

職場や外出先の施設等の安全が確認できた場合は、その場での待機が基本ですが、屋外などにいて待機場所がない場合は、状況が落ち着いたら、近くにある**一時滞在施設等**を利用しましょう。発災後、東京都や各区市町村等で受入可能な一時滞在施設等の開設情報が、**東京都防災ホームページ**で**発信**されるので、情報を確認次第、行動しましょう。



災害時に滞在できる施設の種類			
区分	一時滞在施設	災害時帰宅支援ステーション	避難所
設置時期	発災から72時間程度（最大3日間）	協定を結んだ地方公共団体から要請を受けた時	発災から2週間程度（状況によりそれ以上）
目的	帰宅困難者等の受入れ	徒歩帰宅者の帰宅支援	地域の避難住民の受入れ
支援事項	食料、水、毛布又はブランケット※1、トイレ、休憩場所、情報等	水道水、トイレ、帰宅支援情報等	食料、水、毛布、トイレ、休憩場所、情報等
対象※2施設	集会場、学校、庁舎やビルのエントランス、ホテルの宴会場等	コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド、学校等	学校、公民館等の公共施設

表の記載内容は目安です。施設や周辺の状況、協定の内容等により異なります。

※1：ブランケットはアルミ等の極薄素材で作られた防風・防寒・防水シート
※2：対象施設は例示で、全施設で上記の支援が行われるわけではありません

04 必要な備蓄はどれくらい？



1人当たり、最低でも**3日分の水(9ℓ)**や**食料(9食)**を備蓄しておきましょう(可能であれば7日分)。その他、アルミ製保温シート、簡易トイレなど。常用薬は常に余分に持ち歩きましょう。マスクや消毒液の準備など、感染症対策も忘れずに。**非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト**もご活用ください▶



05 サポートが必要な方にどんなことができる？

視覚や聴覚、肢体が不自由な方、高齢者、外国人など避難時にサポートが必要な場合があります。自分の**身の回りにいる要配慮者を把握**しておきましょう。



サポート方法

高齢者の方へ

援助が必要なときは、できるだけ複数人で対応する。急を要するときは、おぶったり担架で安全な場所へ。

肢体が不自由な方へ

気軽に声を掛け、1人で援助が困難なときは、協力を求める。車いすは、階段では3、4人で援助する。上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きに。



目が不自由な方へ

杖を持たない側の前に立ち、ひじの上を握ってもらい歩く。方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。



外国人の方へ

身振り、手振りで話しかけ、孤立させない。やさしい日本語を使う。

例「避難してください」→「にげてください」



耳が不自由な方へ

筆談は要点を分かりやすく。手のひらに指先で字を書く方法でもよい。話をするときは、顔をまっすぐ向け、口を大きく動かしゆっくりと話す。



外出中、大地震に遭遇したら？ 帰宅するのは**ちょっと待って!**

～帰宅困難者にならないために～

東京近辺を震源とするマグニチュード7程度の首都直下地震が、**30年以内に70%程度の確率で起こることが予測されています。**

(2014年内閣府「中央防災会議首都直下地震対策検討ワーキンググループ 首都直下地震被害想定」)

巨大地震が起きた時、予想されるのが**帰宅困難の問題**です。
東日本大震災時の混乱を繰り返さないためにも、事前の備えが大切です。

STOP!

少し様子を
見よう

02 発災後、どう行動すればいい？

人命救助が最優先であることから、救助のデッドラインである**72時間(3日間)はむやみに移動せず、安全な場所にとどまる**ことが重要です。その際、心配なのが家族の安否。災害時に備え、家族との連絡手段を事前に確認しておきましょう。電話やインターネットを活用して、安否を確認する手段を複数確保しておくことをお勧めします。

- 災害用伝言ダイヤル「171」
- 各通信業者提供の「災害用伝言板サービス」
- TwitterやFacebookなど、SNSに自分の状況を投稿
- Googleパーソンファインダー(名前だけで登録・検索が可)

01 都市部で大地震が起きると、どうなる？



平成24年4月に東京都が発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」によると、都内の帰宅困難者数は約517万人。大規模災害時に一斉帰宅すると歩道や道路に多くの人が溢れることで緊急車両が速やかに現場に到着できず**人命救助の妨げになり、群衆雪崩や余震などで二次災害に遭う危険があります。**東京消防庁が日中稼働する救急車の台数も275台*と限られているため、私たち1人1人の行動が重要になります。

※出典：令和3年東京消防庁発行「組織の整備等」

日頃から運動を習慣に！
認知症予防の講習を実施

東京都支部は11月25日、大田区と合同で認知症予防の講習を実施しました。緊急事態宣言が明けて初めて対面で行い、座ったまま簡単にできる筋トレや認知症予防に効果的とされる、頭で考えながら体を動かす運動「コグニサイズ」などを体験してもらいました。参加者は「体と頭を同時に使うことが大事だと思った」などと楽しそうな様子でした。ぜひ、日頃から気軽に体を動かしていただきたいと思います。



コグニサイズに挑戦！

減災対策を地域に共有 板橋区立板橋第三中学校



地域の人なども招いての発表会

JRC加盟校である板橋区立板橋第三中学校の1年生144人が11月22日と29日、総合学習の中で減災対策について発表しました。同校の生徒は令和3年9月から、板橋区で起こりうる災害と対策について学習しています。学習には、高齢者疑似体験セットや妊婦体験セット、点字器など、東京都支部の貸し出し資材を活用。また、障害のある方などに実際にインタビューした結果をまとめ、地域の方

や大学生、授業に関わった団体を招いて減災対策を発表しました。

小中学生の減災対策を考えたグループは、エレベーター内で地震が発生したときの対応や、逃げる前にプレーカーを落とすことなどを発表。このほか、実際に高齢者になりきって体験できる企画もあり、どの生徒も減災対策を「自分事」として捉えられていたのが印象的でした。



高齢者の立場になってみました！

JRC中高生メンバーと大学生が ルワンダの子どもの現状を学習

青少年赤十字の中高生メンバーと、18～35歳の社会人や大学生などで組織する青年学生赤十字奉仕団との交流会が11月13日にウェブ上で開かれました。国際活動に関心を持つ奉仕団のグローバルプロジェクトチームのメンバーが、ルワンダの子どもの現状と課題を発表。現地で活動する日赤ルワンダ現地代表部の吉田拓首席代表とも中継をつな



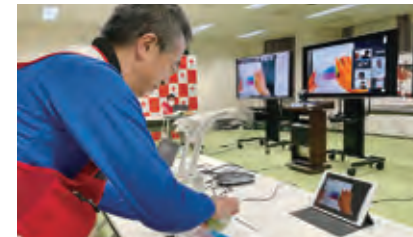
多くの困難を抱えるルワンダの子どもの様子を伝える吉田首席代表

ぎ、「家庭の事情で留年・退学する小学生がいること」や「戸籍の整備が十分でないため小学校に行く年齢になっても行けない子どもがいること」などを学びました。

参加者からは、「自分が当たり前だと思っていることがルワンダでは当たり前ではないことが分かりました。今生きていることを幸せに思わなくてはならないと思いました」「同じ

世界なのに生まれた場所が違っただけでどうしてこんなに違うのかという意見にとても心を打たれました」という感想も。

今年、青少年赤十字が100周年を迎えるにあたり、「ルワンダ子ども支援募金」を4月から実施することも発表されました。

世界津波の日に
赤十字防災ウェビナー開催防災セミナーは随時、受講団体を募集しています
<https://www.tokyo.jrc.or.jp/saigai/plan.htm>

東京都支部は「世界津波の日」の11月5日、赤十字防災ウェビナー津波編を初めて開催しました。津波の特徴や避難の手段などについてクイズを交えながら学んだほか、コロナ禍を想定した避難所での感染症対策の話では、こころと体をスッキリさせるホットタオルをみんなで一緒に作りました。

受講者からは「備えの大切さや、津波の際はいち早く高台に避難することが大切だと学びました」などの声が寄せられました。

新宿東口に日本最大級の献血ルームがオープン

新宿東口献血ルームが12月17日、献血者の受け入れ環境を拡充して国内最大級のルームとして再オープン*しました(*入居ビルの建て替えに伴い、2018年に一旦閉所)。

コンセプトは「憩いの献血ルーム」。ルーム内は木目調の床に加え、ソフトな色合いのグリーンの壁には植物の絵画が並び、シンプルかつ快適で落ち着いた空間を演出しています。ユニバーサルデザインも一部取り入れ、車いすや補助犬のスペースを確保した導



線も意識しました。新しい生活様式に対応した献血ルームとして、感染症対策も万全です。古いアートセラピー、毛髪チェックなどのイベントも実施しています。

詳細は公式ツイッターアカウントをご確認ください。

ポタニカル風な印象で心地よい空間
(イメージ図)公式ツイッター
アカウントUR都市機構の協力を得て
献血＆リラクゼーション体験

背中をさするリラクゼーションを体験

東京都支部は11月27日、品川区のUR八潮パークタウンで、28日は足立区のUR花畑団地で、献血とのコラボレーション企画を行いました。ホットタオルや背中をさするリラクゼーションは、道具を使わずに安心感やリラククス効果を高めるものとして、災害時にも活用できます。体験者は笑顔で「簡単にできるので、今度家族にも試してみます」などと話してくれました。

内閣総理大臣表彰を受賞
赤十字救ボラ活動推進協議会

東京都赤十字救護ボランティア活動推進協議会は、防災体制の整備における功績が認められ、令和3年防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞しました。同協議会は、災害時の救護活動のみならず、平時の防災教育活動や救護ボランティアの養成など、地域防災力の向上に尽力してきました。鶴田福海会長は、「平成30年の防災担当大臣表彰に続き今回の受賞は、会員一人一人の地道な活動の賜物です」と喜びを語っています。



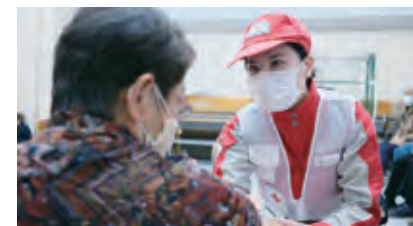
栃木県での地震を想定 災害救護訓練を実施



日赤本社や東京都支部など1都9県の支部は11月20日、とちぎ福祉プラザ(宇都宮市)で、災害救護訓練を実施しました。栃木県を震源とするM7.3のコロナ禍での地震発生を想定し、避難者に対して円滑に広域支援活動や相互連携して統制のとれた災害救護活動が行えるかなどを確認しました。

当日は、栃木県の防災関係機関・団体をはじめ、栃木県支部の奉仕団や防災ボランティアも傷病・避難者役で参加するなど、約300人が訓練に参加。職員の1人は「災害の状況

はそれぞれ異なり、発生する課題や対応に同じものはない。その中で被災者のために少しでも力になれるよう、訓練を積み重ね、スキルアップしていかなければいけないと感じた」と感想を寄せました。



特集

いのちは
繋がっている。

今この時も、病気の治療や手術などで
輸血を必要としている方がいます。

体重の約13分の1を占める血液（成人の場合）は
全身の細胞に酸素や栄養を運び
不要な二酸化炭素や老廃物を排出するほか
大切な役割を担っており
人体の機能を維持するためには欠かせません。
そんな血液を自らが進んで提供するボランティアが献血です。

そう。人間を救うのは人間。

献血でいただいた血液は
確実にいのちを繋いでいるのです。



**バスケット部の日々から
白血病で突然の入院**

——病気になるまでは、どんな生活を送っていましたか？

急性白血病と診断されたのは大学1年生の時でした。毎日が楽しい時期です。子どもの頃からバスケットボールに打ち込んでいて、大学でもバスケット部に所属。週6で練習するバスケット部の日々だったのですが、ある日、足に赤い点状の内出血ができていたのを見つけ

たんです。気にしないでいたのですが、入院1週間前くらいの頃になると、アザができて、それがなかなか治らなくなりました。入院数日前には、口の中で血の味がするように。電車に乗っていても立っていられなかったり、練習でも体がキツくて持久走で全然足が前に出なかったりするようにになりました。

試合の日の朝、家の隣にある耳鼻科に行くと、診察室に入ってから3分後には、お医者さんが病院への紹介状を書いていました。母が車

で武蔵野赤十字病院に連れて行ってくれて、血液検査をすると「今すぐ入院しましょう」と言われ、白血病と診断されました。

——それはショックでしたね。

絶望して、ずっと泣いていました。あまりにもショックで、病名を告げられた後の記憶があまりないほどです。「試合に出られなくなった」と仲間に電話したのを覚えています。

——どうやって気持ちを前向きに切り替えたのでしょうか？

ちよつと生意気ですが、小さい時から「自分には良い未来しか待っていない」という考えを持っていました。涙が枯れるまで泣き尽くした後、神様はこんなところで自分を死なせないに違いない、これは良い未来に向けての試練だ、と思いました。この病気を治して、バスケットを続けることができたらずいこと、これはチャンスだと心を切り替えました。

周囲に対してもポジティブでいようと決めて、お見舞いに来てくれる友人・知人には、体調が悪くても明るく振る舞っていました。心の状態は身体の状態に結びつきますから。

抗がん剤による治療は経験したことのない辛さ

——闘病生活について教えてください。

バスケットで厳しいトレーニングは経験していたし、体力はあるつもりでしたが、本当にキツかったです。さまざまな症状が入れ替わりでやってきました。熱が41・5℃くらいまで上がり、それが10日間続いたり、立ってられないほどのひどい腹痛があったと思うと、関節がとても痛くなったり。痛みで夜中に目を覚ますこともたくさんありました。抗がん剤も、血管が焼けるような痛みを感じました。

マルフォートラ・マイケル・ピーターさん



PROFILE

1996年4月イギリス生まれ日本育ち。小学5年でバスケットボールを始め、大学でも強豪バスケット部に所属。19歳の時に急性白血病と診断され、抗がん剤治療や輸血により一命を取り留めた。その経験から、若年層に献血を広める活動に取り組んでいる。

Interview

**「献血ってすごい！」と
若者たちに伝えたい**
～人のために行動できる人は素晴らしい！～

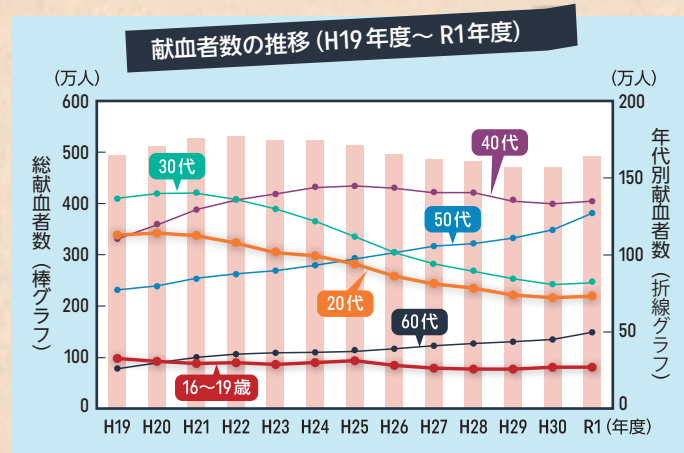
若い力が必要です！

あなたの発信力をお貸しください

献血をシェアする



近年、献血量と献血者数は増加傾向にありますが、10代から30代の献血者数は、この10年で約35%も減少。全献血者に占める若い世代の割合も減少しています。少子化で献血可能人口が減少している中、将来にわたり安定的に血液を確保するためには、若年層の献血に対する理解と協力が不可欠です。



東京都は、全国と比較して10代の初回献血者の割合が低い傾向にあります。10代のはじめての献血、“#献血デビュー”の後押しに、皆さんの発信力をお貸しいただけませんか？

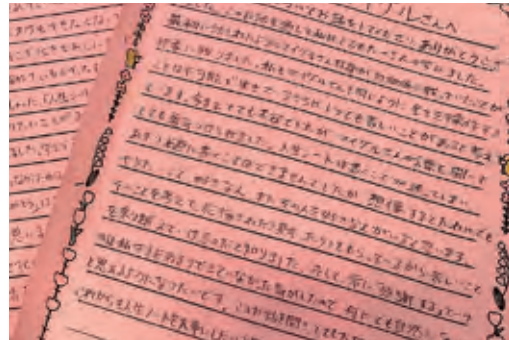
東京都赤十字血液センターでは、1月・2月の「はたちの献血キャンペーン」に合わせ、主に献血をしたことのない方向けの特設サイトをしました。献血体験談やワンポイントアドバイス、献血への想いなどと共に、#献血デビューのハッシュタグをつけてSNSで本サイトをシェアください。一人一人の発信力が、力強い献血応援に繋がります。ご協力よろしくお願いたします。



サイトイメージ図



<https://kenketsu-tokyo.jp>



講演会に参加した学生からの感想文

「献血って、人ができる行為の中で一番偉大なことなのでは」と思うこともあります。人を救うためにはお金を寄付する方法もありますが、自分の時間を使って血液を提供するって、すごいことですよ。献血をすることで誰かのいのちが助かっている。莫大な影響を与えているんです。それが素晴らしい。

自分の身近な人が病気になって輸血が必要になったらどう思いますか？

「献血って、人ができる行為の中で一番偉大なことなのでは」と同じように感じています。そう想像して自分のこととして捉えてもらいたい、献血に協力していただけたらうれしいですね。人の人生を豊かにするのもあなたの力です。

——今後、チャレンジしてみたいことは？

私は現在、人口減少社会に必要なとされているインターネット事業を展開している会社に勤務しています。例えば、そこで売り上げの

目標を達成したり記録を作るのも大切なことですが、献血者数を右肩上がりに伸ばしていくことに貢献できたと思うんです。

私の話を聞いて、「献血って大事だよ」「献血している人ってカッコいいし、すごいな」と思ってもらえたらうれしいですね。若者の心に響くよう、「献血で助かるいのちがあるんだよ」と、前向きな言葉で語りかけていきたいと思っています。

(ア)



急性前骨髄球性白血病により7カ月の闘病生活を送る

入院中は、明日ベッドから起き上がるのかもしれない状態でした。

看護師さんに、「いつ献血してくれた人の血液なんだろう？」と聞くと、「血小板は採血後に4日間しか保存できないから、一昨日くらいに献血してくれた人の血液かもしれないね」と話します。それを聞いて、「一昨日献血されていなかったら、この輸血はないんだ。献血をする人ってすごい！」と感動しました。

退院後は献血を広めるためのイベントを企画したり、講演活動などに取り組まれています。

最近ではコロナ禍のため、あまり活動できていませんが、それでも近所の学校や大学などで、年に2回ほど行っています。今後も献血を広めるための活動は続けていくつもりです。退院後すぐに、イベントの企画書を献血ルームに持って行ったことが始まりでした。今は学生や子どもたちに講演で話をする、真剣に感想文を書いてくれる子もいて、やりがいを感じます。

子どもたちには「人生シート」を書いてもらいます。人生シートから得られる学びは沢山ありますが、その一つとして自分がこれからやりたいこと、今の夢や目標、自分の好きな人、などを書いてもらって、「みんな何かしら書いているよね？自分の知らない人も、同じだけの人生シートがあるんだよ。今、病気で苦しんでいる人たちにも好きな人がいるし、夢や、やりたいことがある。そう考えると、他人とは思えないよね」と話しています。

体がキツいと精神的にも落ち込みますが、そうなる体調が改善します。悪くなるので、精神状態を安定させて元気でいられるよう心掛けました。自分をだますというか、平気だと振る舞うようにするんです。

周囲の支えも本当にありがたかったですね。SNSで励ましのメッセージがたくさん届いて、その返信だけで1日が終わることもありました。そうやって応援してくれる人たちが失望させたくないから頑張ろうとも思いました。入院中は、頑張りたいけど何もできず辛かったです。本当に精神的な戦いだと思っていました。その精神的な戦いをみんなのメッセージ

のおかげで乗り越えられました。たった40分の行為が人のいのちを救っている

——輸血を受けた時は、どんなことを感じましたか？

治療は5クールあったのですが、最初の1クールが一番キツい治療でした。自分の血液を一度壊して新しくするために骨髄の働きを停止させるんです。そこを輸血で助けてもらいました。約1カ月間で20回近くの輸血を受けたと思います。心からありがたかったです。私の病気は血小板が異常に減ってしまうタイプだったので、黄色い(血小板の)バッグの輸血も受けました。

した。そうした私のような患者が、今も輸血によっていのちを救われています。献血するのにかかる時間は、例えば400mLの全血献血で約40分。その時間を、誰かのために使ってくれる人たちがいる。

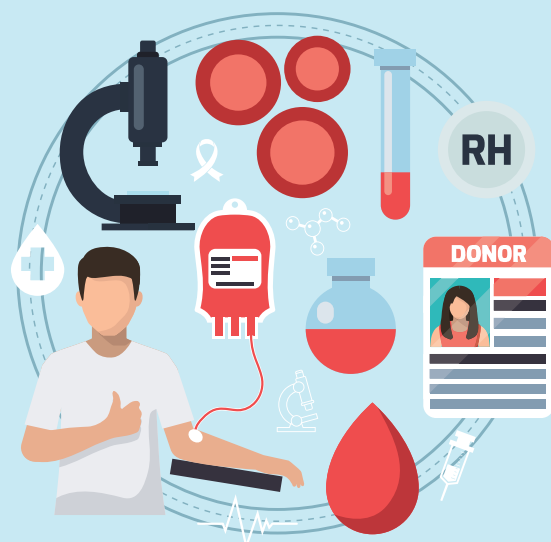
それまでは、バスケットで成功している人を尊敬していましたが、献血のように他人のために行動できる人ってすごいな。そうした経験から、自分も他人のためにできることをやりたいなと思うようになりました。

講演では、どんなことを話しているのでしょうか？

子どもたちには「人生シート」を書いてもらいます。人生シートから得られる学びは沢山ありますが、その一つとして自分がこれからやりたいこと、今の夢や目標、自分の好きな人、などを書いてもらって、「みんな何かしら書いているよね？自分の知らない人も、同じだけの人生シートがあるんだよ。今、病気で苦しんでいる人たちにも好きな人がいるし、夢や、やりたいことがある。そう考えると、他人とは思えないよね」と話しています。



「限られた時間をどう使うか」と題した講演も実施



どうして、いつも**献血**を 呼び掛けるの？

～1日約14,000人のご協力が必要～

血液には生きている細胞が含まれ長期保存ができず、人工的にもつくれません。患者さんによっては大量の輸血が必要な場合もあります。このため、輸血を必要とする患者さんに24時間365日、いつでも血液を届けるためには、一時的に偏ることなく一定量の血液を確保しなければなりません。この一定量を確保するには、1日あたり約14,000人の方から献血の協力が必要です。

血液&献血・豆知識クイズの答え

- A1** 答えは骨髄
骨の中心部にあり、血液細胞（白血球、赤血球、血小板）をつくる組織です。骨髄の幹細胞に異常が起きると、再生不良性貧血や白血病などの病気になってしまいます。
- A2** 答えは成分献血
全血献血には200mL献血と400mL献血があり、成分献血には血小板成分献血と血漿成分献血があります。
- A3** 答えは16歳～69歳
ただし、16歳の方は200mL献血のみご協力いただけ、その他では18歳からになります（男性400mL献血は17歳から）。また、65歳以上の方は健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

血液には、どんな働きがあるの？ ～主な血液製剤の種類と、その役割～

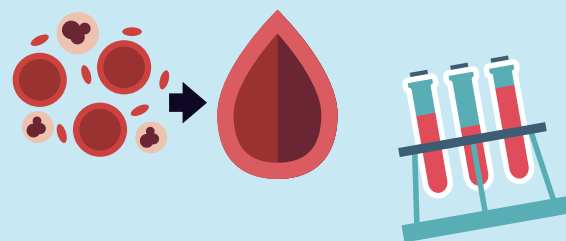
献血いただいた血液は、その働きごとに輸血用の血液製剤になり、患者さんのもとへ。現在は患者さんが特に必要な成分だけを輸血する「成分輸血」が主流です。

赤血球製剤……赤血球は、肺で取り込まれた酸素を全身の細胞に運ぶ働きがあり、貧血や外科手術前後などに使われます。

血漿製剤……血漿には止血のための凝固因子などが含まれています。外傷や外科手術などに使われます。

血小板製剤……血小板は、出血時に血管の傷をふさぐために働く成分です。血小板減少症などの場合に使われます。

血漿分画製剤……血漿を原料として、ある種の神経疾患や川崎病などに使われる免疫グロブリン製剤やアルブミン製剤なども造られています。



献血できる条件ってあるの？

献血する方の健康と輸血を受けられる方の安全性を守るために、さまざまな基準があります。年齢制限のほか、体重や血圧などが正常範囲であること、また血液中の赤血球の濃さを表すヘモグロビン濃度が基準を満たしている必要があります（献血当日に検査）。

その他、一定期間内に新型コロナウイルスなどのワクチン接種を受けた方、新型コロナウイルス感染症と診断されて症状消失後4週間以内の方、1カ月以内にピアスの穴をあけた方、外国滞在歴などによっても、ご遠慮いただいています。

詳しくは↓



<https://www.jrc.or.jp/donation/about/refrain/>

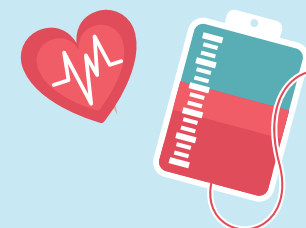
献血は、なぜ必要なのでしょう？ 答えは、血液は人間の生命の維持に欠かせないにも関わらず、人工的につくれず、長期保存もできないから。

輸血が必要な患者さんにとり、献血は命綱です。実際にどんな時に輸血が必要になるのか、献血に臨むにあたりどのような条件があるのか、改めて、おさらいしましょう！

All Images : Macrovector - Freepik.com

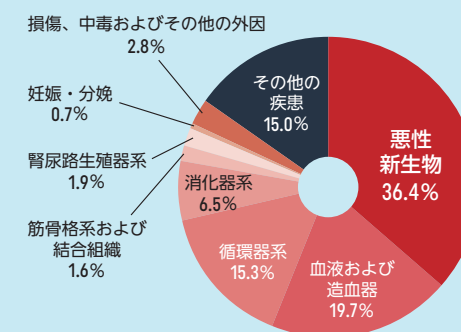
輸血が必要になるのは、こんな時

- ・白血病や抗がん剤などの副作用で血液の成分（赤血球や血小板）をつくれない時
- ・手術や交通事故、出産などで大量に出血した時
- ・がんや感染症の合併症などで血液の成分（血小板や凝固因子）が大量に消費され、止血に必要な量を保てない時
- ・生まれつきの病気などにより、出血時に、十分に止血ができない時
- ・薬の効果を緊急に中和する時
- ・体内の有害物質を除去する時（透析、血漿交換など）



1位はがんで約3割 ～疾病別の輸血状況～

どんな病気の人が輸血を受けているのでしょうか。令和元年の場合、悪性新生物（がん）の治療に36.4%、血液や造血器の疾患（白血病など）に19.7%、循環器系疾患（動脈硬化、心筋梗塞など）に15.3%が使用されました。



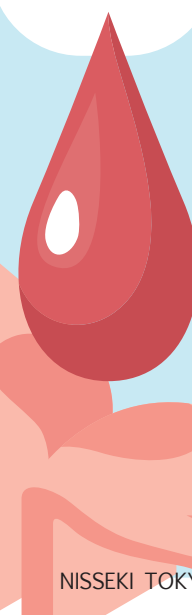
出典：東京都福祉保健局「令和元年輸血状況調査集計結果」

全問正解できるかな？ 血液&献血・豆知識クイズ (答えはP15)

- Q1** 血液は体の中のどの部分（組織）でつくられているでしょう？
- Q2** 献血の方法は大きく分けて2つあります。全血献血と、もう1つは？
- Q3** 献血できる年齢は、何歳から何歳まで？



あなたの思いやりが「いのち」を救う
献血つて、なぜ必要なの？



献血された血液が 患者さんに届くまで 血液のゆくえ

東京都の場合、各会場で採血された血液は江東区にある関東甲信越ブロック血液センター（一部、埼玉製造所）へ運ばれ、検査や調製作業を経て輸血用の各血液製剤となり、東京都赤十字血液センターで保管され、病院に運ばれます。

All Images : Macrovector - Freepik.com



病院からの発注を受け24時間365日血液製剤を届けます。血液運搬車両は、サイレンと赤色灯を装備し、緊急走行が可能。令和2年度は東京都内で588,149本を供給しました。

供給

厳密な衛生管理、製造管理、品質管理の元で、血液製剤を製造しています。現在は患者さんが必要な成分のみを輸血する成分輸血が主流のため、それぞれの成分に分離し、検査に合格した血液のみが保管されます。

●白血球を除去

輸血の際に副作用の原因になりうる白血球を、特殊なフィルターを通して除去します。

●成分を分離

全血献血の場合は、重さの差を利用して遠心分離によって赤血球と血漿に分離。赤血球は長期保存するため、赤血球保存液を加えて低温で、血漿は凍結してそれぞれ保存。

●放射線照射（一部）

重篤な副作用（輸血後GVHD）を予防するため、一部の輸血用血液製剤に放射線を照射しています。



製造

包装・保管

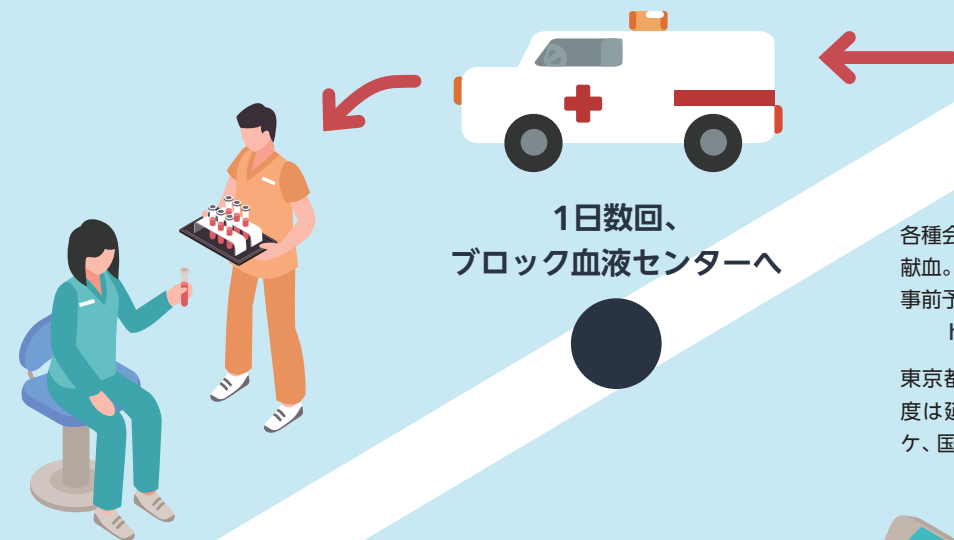
ラベルを貼付・包装した後は、それぞれを冷蔵室や冷凍庫など適した状態で保管します。製造された血液製剤は、届ける前に品質を確認。血小板製剤は光に透かして人の目で確認するなど、製剤に合わせた方法で確認しています。



需給管理

必要な血液型や量は日々変動しているため、過不足が発生しないよう全国7つのブロックセンターで需給を一括管理し、各都道府県にある血液センターに血液製剤を届けます。血液センターでは安定して医療機関へ血液を届けるため、血液製剤の種類ごとに在庫数を設定。例えば赤血球製剤は、1日あたりの平均供給数の3日分を適正在庫量としています。

血液製剤には有効期間があるため、全国のどこかで一時的に減少した場合や、まれな血液型に対応するため、他のブロックと連携し、在庫調整を行っています。緊急の場合は、飛行機や新幹線を使用することも。沖縄から東京に血液製剤が運ばれることもあります。



献血

各種会場（献血ルーム・献血バス・出張献血）で献血。会場の混雑を避け、スムーズに協力できる事前予約がおすすめです。

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

東京都の献血者数は全国の10.8%で、令和2年度は延べ約54万5,000人！大相撲献血やコミケ、国会献血など、東京ならではの会場も。



検査

輸血を受ける方の安全を確保するため、各種検査を実施します。血液には有効期間があるので、素早さ、正確さが大切。あらゆる検査を同時並行で行っています。

●血液型検査

250種類以上ある血液型のうち代表的な2つ（ABO型とRh型）を確認。出現頻度が概ね1%以下の「まれな血液型」と判定された方には、登録のお願いをすることも。

●感染症検査

B型・C型肝炎、梅毒やHIVなど、感染の有無を確認。さらに、感染していてもウイルスを検出できない期間（ウィンドウ・ピリオド）があるため、検査を合格した血液には、ウイルスを約1億倍に増幅させて抗体を検出する核酸増幅検査（NAT）を実施しています。

●その他の検査

献血者への検査サービスとして、生化学検査と血球計数検査を行い、健康管理に役立ててもらっています。

検体の保管

輸血を受けた患者さんに感染症の可能性がある場合、献血者の血液を過去にさかのぼって調査できるように採血後11年間、-30℃で冷凍保存。この検体を保管するために国内には大きな保管庫が3カ所あります。

Column

血液の保存期間

血液を輸血に使用できる期間は、血液製剤によって違います。

- 赤血球製剤…採血後21日間、保存温度：2～6℃
- 血小板製剤…採血後4日間、保存温度：20～24℃（酸素不足で乳酸が蓄積されないように、常に揺らして保存）
- 血漿製剤……採血後1年間、保存温度：-20℃以下
- 全血製剤……採血後21日間、保存温度：2～6℃



赤血球製剤

血小板製剤

血漿製剤

全血製剤



JRC OMORI HOSPITAL

大森赤十字病院

■所在地 〒143-8527 東京都大田区中央4-30-1
■連絡先 Tel 03-3775-3111 (代表)
■休診日 土曜(第2・4・5)、日曜、祝日、年末年始(急患は随時)
■病床数 344床(一般326床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

呼吸器外科部長

中野 隆之

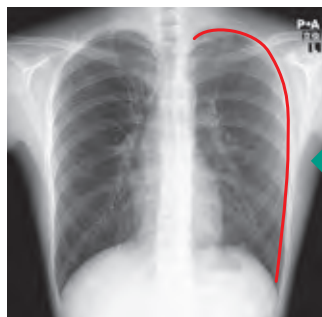
Takayuki Nakano



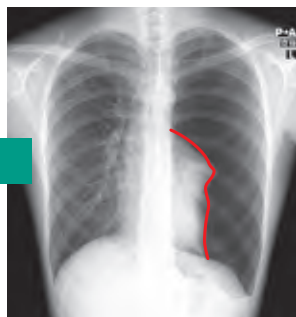
最近では芸能人がカミングアウトしたことで認知度が上がった印象がある
自然気胸。世間では“イケメン病”とも言われているようです。

「若いから大丈夫」ではない
自然気胸は肺に基礎疾患のある
続発性自然気胸と、基礎疾患のな
い原発性自然気胸とに分けられま
すが、後者は10代でタバコも吸わ
ず基礎疾患も何もない若年者にも
起こり得る病気です。
肺の表面に気腫性肺嚢胞と呼
ばれる風船状の病変が生じ、これが
破裂すると気胸を発症します。こ
の肺嚢胞がなぜ生じて、なぜ破裂
するのか、明確なメカニズムは解
明されていません。そして、なぜか
原発性自然気胸は圧倒的に男性に
多く、若年者でやせ型のすうと
した人に多いのです。
症状として最も多いのが突然の
胸痛で、背中や肩の痛みを訴える
こともあります。軽度であれば安
静のみで軽快することもあります

レントゲンで
診断が可能
若年者には胸痛を我慢してしま
い、知らないうちに気胸を繰り返
していたと思われる方もみられま
す。気胸は胸部レントゲンで診断
可能です。繰り返す胸痛など気
になる症状のある方は、ぜひ医療機
関を受診してください。当科では
自然気胸に対して、小さな2つの
キズのみで済み、体への負担も少
ない胸腔鏡手術を行っています。



術後、左肺は拡がっており、以後再発を
認めていない



左肺が完全に潰れている18歳男性
の原発性自然気胸



潰れた左肺のてっぺんに認めた気
腫性肺嚢胞。胸腔鏡手術により同
部からの空気漏れを確認して切除。
術後2日目退院

「自然気胸」をご存知ですか？

若いやせ型男性の胸痛は要注意！

Hospital
Referral



JRC MUSASHINO HOSPITAL

武蔵野赤十字病院

■所在地 〒180-8610 東京都武蔵野市境南町1-26-1
■連絡先 Tel 0422-32-3111 (代表)
■休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日(赤十字創立記念日)、年末年始
■病床数 611床(一般528床、ICU 8床、HCU 22床、GICU 6床、SCU 9床、
NICU 6床、GCU 12床、感染症20床)

眼科部長

長岡 奈都子

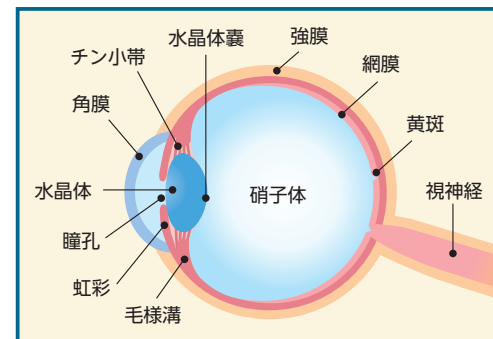
Natsuko Nagaoka



新型コロナウイルスの第5波が収束し、当科にご来院いただく患者さんの数
も徐々に増えてきました(2021年11月現在)。

「ようやく受診できる」と満
を持して来院された患者さんたち
の中には、白内障や増殖糖尿病網
膜の進行した方が以前より多いと
いう印象があります。
手術法も進化
白内障は、加齢やさまざまな原
因により水晶体が混濁し視力低下
や目がかすむ霧視、まぶしく感じ
る羞明、1つのものが二重に見
える複視などの症状が出る疾患で
す。現在ではほぼ全ての症例に対
して超音波乳化吸引術が行われ、
温存した水晶体嚢内(図参照)に
眼内レンズを挿入します。手術時
間は10〜15分程度で、原則日帰り
手術です。
しかし、一部の症例では水晶体
嚢を眼内で吊っている靚帯であ
るチン小帯が脆弱なことがあり、
眼内レンズを嚢内固定できない場
合があります。以前はそのような
症例に対して眼内レンズを毛様溝
に縫着する手術が行われていまし
たが、近年ではより簡便に行う方
法として眼内レンズの支持部を強

膜内に固定する手技が広く普及し
ており、当科でも採用しています。
「視覚の質」の維持を
糖尿病網膜症は単純網膜症、増
殖前網膜症、増殖網膜症に分類さ
れますが、かなり進行しても自覚
症状が乏しい場合があり、急激な
視力低下や視野狭窄で受診され
た時にはすでに硝子体出血や牽引
性網膜剥離を発症している場合も
少なくありません。
ゆがみや視力低下の原因となる
黄斑浮腫はどの段階でも発症し、
血管新生緑内障は失明に至る可能
性が高く迅速な治療が必要です。
当科は網膜光凝固術や、抗血管内
皮増殖因子(VEGF)薬の硝子
体注射およびステロイド製剤の注
射、網膜硝子体手術を行っています。
早期診断および治療により視
覚の質(QOV)と生活の質(Q
OL)を維持することが目標です。
ご自身の大切な目を守るため
に、自覚症状の有無にかかわらず、
年数回の眼底検診を受けていた
くことをお勧めします。



目の構造(断面図)



超音波乳化吸引装置を使った白内障の
患者さんの手術

あなたの「見える」を守りたい

当院の眼科診療のご案内

Hospital
Referral

久しぶりにお出掛けしたよ！

近隣の公園で、秋と遊びを満喫

武蔵野赤十字保育園

赤十字子供の家



いっぱい遊んだ
後のお弁当は特に
「おいし〜い」♪



みんなで
「はい、チーズ！」

武蔵野赤十字保育園では11月初め、日にちを分けて3、4、5歳の年齢別に徒歩遠足に行きました。お天気を心配した日もありましたが、どの年齢も計画通り実施できました。行き先は、園から1.5kmほど離れた武蔵野市の市民公園です。出発は朝9時過ぎ。3歳児にとっては初めての遠足です。「大丈夫かな」という職員の心配をよそに、みんな楽しそうにおしゃべりをしながら元気良く歩きました。

思いつきり遊んだ1日

公園に着いたら、クラス全員で写真撮影。その後はいいよ、自由遊びの時間です。公園では、滑り台やアスレチックで遊んだり、「かごめかごめ」や追いかけっこ、芝生の上で寝転がったりと、思い思いに力いっぱい遊びました。公園のあちろちらで、子どもたちの楽しい笑い声が聞こえていました。たくさん遊んだ後は、お楽しみのお弁当タイム。外でみんなと一緒に食べるお弁当はおいしかったのか、とてもうれしそうに食べていました。

帰ったらお昼寝の時間。どの年齢も、みんながんばったね。満足そうな寝顔を見せていました。遠足で友だちと遊んでいる夢を見たのかな。

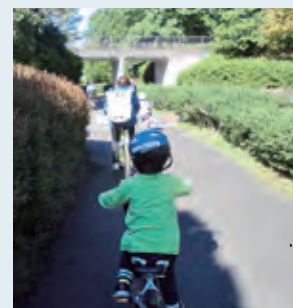
10月に緊急事態宣言が明け、約1年半ぶりにグループの子どもたち全員で国営昭和記念公園に行ってきました。これまで、子どもたちから「お出掛けはまだ無理なんだよね！」という言葉が出てくるたびに職員も心苦しい気持ちを抱いてきましたが、久しぶりのお出掛けに子どもたちは「いいの〜？？」と大興奮。その様子に、「我慢させていたんだな」という申し訳なさや「よく我慢していたな」と感心する気持ちを同時に感じました。

「楽しかったね」「また行きたいな」

久しぶりに電車に乗り、昭和記念公園へ。子どもたちは電車に乗ることに喜び、電車とすれ違うたびに大興奮。公園でも、虫一匹一匹に興奮して追いかけたり、いろいろな遊具に果敢に挑んだりするなど、普段の生活だけでは見えない姿を発見しました。こうした外出で培う経験も、子どもたちの成長には必要なのだなと改めて思います。

帰り道も、「楽しかったね」「また行きたいな」という声が何度も聞かれ、職員もうれしい気持ちになりました。

グループのメンバー6人
全員そろって出掛けるのは
今年度初めて



レンタサイクルで
公園内を疾走！

赤十字子供の家とは…児童福祉法(第27条)に基づき、施設での保護養育が必要として東京都児童相談所から措置された子どもたちを預かる児童養護施設です。



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

東京かつしか赤十字母子医療センター(旧葛飾赤十字産院)

■所在地 〒125-0051 東京都葛飾区新宿3-7-1
■連絡先 Tel 03-5876-3511(代表)
■休診日 日曜、祝日、年末年始
■病床数 104床(産婦人科一般65床、MFICU 3床、NICU 12床、GCU 24床)

小児科医師
猪狩 直之
Naoyuki Ikari

地域周産期母子医療センターである当院は、妊婦の皆さまが安心して分娩できるように、産科病棟のほかにNICU(新生児集中治療室)やGCU(新生児回復室)を備えています。

NICUとGCUは、当院の新築移転(令和3年6月)により分娩室・手術室とのワンフロア化を実現し、よりスムーズな緊急対応が可能になりました。
NICUでは主に、早産児や分娩後にさまざまな症状を呈した赤ちゃんの治療を行っています。当院のみならず他院で生まれた赤ちゃんも受け入れており、地域の医療施設からの多くの搬送依頼に応じています。

世界でも高水準な 日本の新生児医療

日本の新生児医療は諸外国と比べても高水準で、極めて低い新生児死亡率を誇っています。それは全国のNICUで切磋琢磨してきた結果といえます。それでも、分娩という行為は、母子ともにリスクを伴うものです。
私たち周産期医療関係者は、そのリスクを減らすために努力を重ねていますが、絶対に安全な分娩はありません。緊急性の高い新生児仮死や人工呼吸が必要となる呼

吸障害などでは、初期対応が極めて重要で、迅速に治療を施す必要があります。

自前の緊急車両で 赤ちゃんを搬送

そのため当院では、自前の緊急車両や搬送用保育器で赤ちゃんのお迎え搬送を独力で行っていきます。当院の小児科医が同乗して依頼元の医療施設へ急行し、処置をした上で搬送することで、当院NICUへ到着した後に速やかに治療につなげることができます。当院では行えない特殊な治療が必要な場合には、現場から高度医療施設へ搬送することもあります。

新型コロナウイルス関連での消防庁の救急車出動が増えた時期もありました。こうした中で、当院が独力で赤ちゃんを速やかに受け入れられる体制を整えておくことは、地域医療に貢献することになると考えています。NICUを卒業していった赤ちゃんたちが健康に育っているよう、これからもより良い医療に取り組んでいきます。



近隣病院からの依頼を受け、赤ちゃんのお迎えのため出動！



NICUでは保育器の中で集中治療を行います

生まれたばかりの命を救いたい

当院のNICUが果たす役割

Hospital
Referral



血液事業でいのちをつなぐ赤十字

～ネパールの現場から～

赤 十字社が血液事業に取り組んでいるのは、日本だけではなく、ネパールでは1991年以来、ネパール赤十字社が国内唯一の血液事業実施組織として政府から委託されています。ネパール全土の採血量の9割を担っています。

同国には首都カトマンズの中央血液センターのほかに地域や郡を管轄する施設など、ネパール赤十字社が運営する105カ所の血液センターがあり、各施設で採血、血液型・感染症等の検査、輸血用血液製剤の製造などを行っています。献血者は各地の血液センターや屋外で献血に協力しており、ネパール赤十字社は、大学などを中心に献血者の募集や確保に努めています。



ネパール赤十字社バクタプル郡支部および血液センター

2015年の大地震では日本赤十字社も支援

2015年4月にネパールで発生したマグニチュード7.8の大地震とその余震は、死者が約9000人、負傷者は23万人を超え、被災者は560万人、全壊家屋は60万軒以上にのぼる大きな被害をもたらしました。この地震で国内の血液センター12カ所が全壊し、19カ所が一部被害を受けました。

日本赤十字社は震災直後から医療救護活動を行ったほか、住宅再建や地域保健再建など7つの分野で復興支援事業を実施。血液事業関連では、ネパール赤十字社の血液事業制度の強化、より安全かつ安定した血液サービスの提



屋外献血の様子



献血啓発ポスター。赤十字の創始者、アンリー・デュナンが描かれている

供を目指し、バクタプル郡にある血液センターの機材を整備したほか、中央血液センターや病院の職員に研修を実施するなど技術支援を行いました。バクタプル郡血液センターは郡内9つの大病院への血液供給を担当しており、地震以前から血液製剤の製造量が慢性的に足りていないという課題を抱えていましたが、日本赤十字社の支援により、製造量の向上と、より安全性の高い血液の安定した供給が期待されています。

これらの支援は、日本赤十字社に寄せられた総額20億円を超えるネパール地震海外救援金が財源となりました。世界で自然災害が多発する中、皆さまからの温かいご寄付が、被災した人々のいのちや健康を守っています。

いのちにとどけ、笑顔のエール！



ハトリイ！
はたちの献血

OLレポーターオカモト★日赤とつげきレポ紹介 神社de献血

国際災害対策支援機構と神社が連携して献血支援

新型コロナウイルス感染症の影響で、献血者の減少が深刻化している中、献血支援を行う「神社de献血」が令和2年7月にスタート。この取り組みは、神社には祭事などで大勢の人が集まることや、境内などの広い敷地を有し、献血会場の場に適しているとの考えから始まった社会貢献活動です。「神社は人々が集い、心を寄せ、祈る場所です。だからこそ、血液を必要とされる多くの命を救うお手伝いのでできれば幸いです」と发起人のひとりである土師宮司は話します。

一方で、神道の教義において「血」は「穢れ」とされています。「清浄」であるべき神社で信仰上「不浄」とされる血液を扱ってよいのか葛藤もあります。コロナ禍で困っている方のいる現状があります。私は、お預かりする血は穢れではなく善意の血液と捉え、その奉仕は神様もお喜びになられているのではと考えています(土師宮司)。



▲献血開始前にはお祝いの



▲各神社の社名が記されたオリジナルスタンプは献血スタンプ帳に押印!



活動は現在、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県へと拡大し、全国45社で実施しています(令和3年12月10日時点)。

今後の実施会場と日程は
こちらから
<https://www.unglobal.org/jinja-bd/>



設置(配布)協力者を募集します!

日赤東京都支部広報誌『NT』を会社や店舗などに設置、またはご友人など周りの方に配布していただける方を募集しています。

詳しくはこちら

URL

QR

<https://www.tokyo.jrc.or.jp/kohoshi/settikyoryoku.html>



NT Vol.32
2022年1月発行

バックナンバーは
ホームページでも
ご覧いただけます。



■発行・編集・デザイン／日本赤十字社東京都支部

〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15 Tel: 03-5273-6747 (総務部企画課直通)

※本誌掲載の記事・写真・イラストなどの無断転写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌に掲載されている情報は、発行に伴う情報収集時点での情報を含みます。

その後の内容に変更が生じる場合もありますので、予めご了承ください。

ホームページ: <https://www.tokyo.jrc.or.jp/>

Facebook: <https://www.facebook.com/redcrosstokyo/>

年4回発行(4月・7月・10月・1月)

日本赤十字社東京都支部にご寄付いただいた方に郵送でお届けしているほか、都内の赤十字病院(日本赤十字社医療センターを除く)および献血ルーム・献血バス等の献血会場でも配布しています(在庫がなくなり次第配布は終了します)。

活動資金協力者(社)・団体のご紹介

皆さまのご協力により日本赤十字社の活動は支えられています。
活動資金のご協力、誠にありがとうございました。

※10万円以上のご寄付をいただき、掲載をご了承いただいた個人、法人および団体等を掲載しています

活動資金協力に関するお問い合わせは
東京都支部 振興課 03-5273-6743まで

●千代田区	
(株)アドバンテスト	2,012万1,231円
玉川衛材(株)	2,000万円
Assurant Japan(株)	105万510円
(株)朝日写真ニュース社	30万円
(株)暁和	10万円
サンベック(株)	10万円
Gulf Kanawut JFC	12万9,604円
●中央区	
大塚 博史	10万円
(株)アス	30万円
(株)タウン管理サービス	30万円
(株)ナチュラルプランツ	17万8,990円
(株)バレンシー	10万円
●港区	
杉原 良孝	500万円
アパホテル(株)	470万8,000円
伊藤忠ケミカルフロンティア(株)	100万円
イーパートナーズ(株)	30万円
(株)ジェイマリン	30万円
(株)あすなる	20万円
第一環境(株)	14万2,452円
(株)テックススタッフ	10万円
(株)トランスアクト	10万円
(株)日本自分発明研究所	10万円
(株)ピオロジックフィロソフィ	10万円
(株)ブライム・オリジnz	10万円
ミツワシステムズ(株)	10万円
●新宿区	
小谷 航	500万円
河越 栄子	10万600円
(株)マイクロン	500万円
(株)STAYERホールディングス	50万円
スミセイ情報システム(株)	50万円
(株)クリア	12万1,824円
(株)アイザワ	10万円
第一生命労働組合 新宿総合支部	30万円
●文京区	
佐藤ルリ音楽教室	10万円
●台東区	
野口 香代子	10万円
石福ジュエリーパーツ(株)	
代表取締役社長 山本 孝広	30万円
玉姫稲荷神社靴のめぐみ祭り市実行委員会	10万円
●墨田区	
松村 有格	20万円
角谷 かつみ	10万円
深井 靖次郎	10万円
(株)ゴトウ	20万円
●江東区	
鈴木	50万円
山口 進	20万円
菊池 富美子	10万円
高野 恭子	10万円
(株)システック	300万円
スズキテクノス(株)	20万円
キッチンDIVE	16万円
●品川区	
佐藤友紀	1,650万円
佐藤智子	1,050万円
(株)第一興商	217万6,890円

(株)オーツカ光学	
代表取締役会長 川嶋 夏珠子	50万円
●目黒区	
(株)LDH JAPAN	179万6,833円
(株)システムサイト	10万円
●大田区	
紺野 博	10万円
(株)サガデン	100万円
●世田谷区	
茂木 貞男	130万円
高橋 隆	100万円
藤本 潤一	100万円
齋藤 正彦	20万円
宮源コーポレーション(株)	10万円
●渋谷区	
目黒 聡	11万円
川島 二三子	10万円
神崎 博臣	10万円
(株)イー・エフ・インターナショナル	50万円
(株)アイミリー	10万円
(株)ワタナベエンターテインメント	10万円
渡辺電機工業(株)	10万円
●中野区	
大谷 昌義	22万5,000円
松井 玲子	10万円
●杉並区	
菊池 秀夫	20万円
岡部 好延	10万円
昭和建物(株)	100万円
●豊島区	
河合 誠義	500万円
大手 一憲	20万円
佐伯 弘子	20万円
木下 翔太郎	18万円
武川産業(株)	100万円
首都開発(株)	69万円
(株)エナジーコンサルティング	20万円
(株)ナウイエンタープライズ	20万円
カテイ商事(株)	10万円
真愛不動産(株)	10万円
●北区	
市川 政雄	11万8,821円
第一化学工業(株)	10万円
●荒川区	
明徳貿易(株)	100万円
(株)キジマ	50万円
●板橋区	
原田 曠暉	10万円
日本興志(株)	30万円
(株)協立コーポレーション	10万円
●練馬区	
土田 隆	100万円
横山 浩之	100万円
杉山 悠	50万円
●足立区	
高塩 和夫	50万円
古庄 勇	50万円
野田 保	20万円
増山 一雄	10万円
(株)エイイーエス	250万円
サイズエリア(株)	55万円

(株)アイグロース	30万円
(有)松沢紙業	20万円
(株)機電サービス	10万円
三和産業(株)	10万円
(有)石塚哲央商店	10万円
●八王子市	
(株)東緑化	10万円
●立川市	
寺口 茂	20万円
中村 智英子	10万円
中村 陽子	10万円
(株)教育ソフトウェア	300万円
●武蔵野市	
齋藤 八郎	10万円
松本 光治	10万円
●三鷹市	
飯野 梅代	20万円
押川 学	10万円
ソリッド(株)	10万円
●青梅市	
三和マザック(株)	10万円
●府中市	
脇田 實	501万2,500円
齋藤 慶子	10万円
●昭島市	
小山 善治	15万円
●町田市	
高麗 正規	50万円
●小金井市	
五師 功仁	10万円
ムサシノアロー(株)	20万円
●小平市	
関根 克臣	200万円
●日野市	
一ノ瀬 公男	10万円
●国分寺市	
市川 亮	10万円
●国立市	
床次 隆志	100万円
芦間 靖彦	30万円
田和 艶子	10万円
●武蔵村山市	
(有)ワタヤ	10万円
●多摩市	
小平 健太	10万円
●西東京市	
元角 昌三	20万円
新井商事(株)	50万円
●練馬区・八王子市	
潮田・石川	500万円
●埼玉県	
匿名	25万円
藤井 静江	10万円
●千葉県	
(株)ドリームワン	10万円
●神奈川	
(株)テクネ計測	200万円
●兵庫県	
田尻 邦夫	10万円

(敬称略・順不同)

赤十字
Supporters

赤十字は「カッコいい」

時代を超えて

清水弘樹さん(献血歴30年／金色有功章・紺綬褒章受章者)

光 栄なことに平成の時代に二度、金色有功章を授かっています。

父親も長年、献血に協力して金色有功章をいただいているんです。父に届いた金色有功章の盾と同じもの、そして寄付に対しては赤十字社からのメダルと、国からの紺綬褒章も授かりました。今回、赤十字との関わりを語る機会までいただけてうれしいです。

初めての献血は大学生の時。自らも献血をしていた父親と対照的に、母親からは心配もされましたが、「両親のおかげで健康に過ごしている。だからこそ行える奉仕活動なんだよ」と伝えました。以降も続けているのは、この気持ちからなのかなと思います。当時、テニス選手・伊達公子さんの記念品をもらえたのもうれしかった(笑)。

最近、インターネットで献血の不足状況が手軽に分かるように



【金色有功章】50万円以上の活動資金寄付、20年以上の奉仕活動、100回以上の献血などにご協力いただいた方に赤十字が贈呈(平成7年に献血回数50回以上から100回以上に制度改正)
【紺綬褒章】公益のため私財を寄付した方を対象に、国が授与

なりました。私はO型なのですが、400mL全血献血が不足していることが多いようです。そのため、最近では400mL全血献血が中心で、成分献血をしていた学生時代と比べて献血できる回数は減りましたが、看護師さんに「白血球の型が合う患者さんがいて、今日献血していただけて良かったです」と言ってもらえたこともありました。白血病を克服された競泳の池江璃花子選手が献血を呼び掛けているのにも心を打たれました。

献血を続ける中で、赤十字には寄付制度があること、名誉総裁・副総裁を皇后陛下・皇族方が務められていることも知りました。皇室の方々が被災者に寄り添うお姿にいつも感銘を受けていたことから、災害救護などに役立てていただければと思い、寄付を決意しました。

著名な作家、平野啓一郎さんの著書『カッコいい』とは何か』の読書会(同氏のエージェント主催)に参加したことがあります。私は「赤十字はカッコいい」から関わってきたのだと思います。令和の時代もそうありたいし、これを読んで赤十字のサポーターが一人でも増えることを願っています。

新年のご挨拶

災害から1人でも
多くのいのちを救いたい

日本赤十字社東京都支部事務局長 中川 原 米 俊

あけましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様には、平素より赤十字事業に、格別のご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、医療従事者がコロナ患者を懸命に治療されてきたことに、改めて心から敬意を表します。また、普段の生活においては、新しい生活様式が日常となりました。こうした中であつても、7月には死者・行方不明者を27人出した熱海土砂災害、8月には日本各地で大雨により河川が氾濫しました。これらの災害に日赤は災害医療コーディネーター、医療救護班、こころのケア班など100人以上のスタッフを被災地に派遣しました。こうした赤十字活動を展開できたのは、皆様から温かいご支援をいただいたからこそであり、改めて心より感謝申し上げます。

日本赤十字社は「会社」(カンパニー)ではありませんが、「社」という組織です。社とは、同じ志で物事を行う集団を意味しています。日赤は「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、尊厳を守る「使命を掲げて行動する団体ですから、まさに「社」であるわけです。皆様から寄せられる期待に沿えるよう、今後も、職員一同、懸命に努力し精進して参ります。

令和4年からは、新しい生活様式に合わせ、対面での講習も再開します。1人1人が基本的な感染防止対策に十分な注意を払い、このコロナ禍を共に乗り越え、希望に満ちた1年にしていきたいと考えております。また、増え続ける災害から1人でも多くのいのちを救うため、今年も皆様のお力添えを、是非ともお願い申し上げます。皆様にとり幸多い年となりますよう心からお祈り申し上げます。

被災地での救護活動、救援物資の備蓄などは皆さまからのご寄付により支えられています



毎月5,000円のご寄付を1年継続で
緊急セット×50人分

避難先での生活にあると便利なマスク、ウエットティッシュ、ラジオ、懐中電灯、歯ブラシなどが一式収納された「緊急セット」を50人分備えることができます。

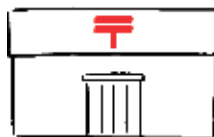


毎月3,000円のご寄付を1年継続で
安眠セット×12人分

避難先での生活を少しでも快適に過ごしていただけるよう、キャンピングマット、枕、アイマスクなどが一式収納された「安眠セット」を12人分備えることができます。

● ご寄付の方法 ●

■ 郵便局からのお振込み



右の払込取扱票を使ってお振込みください。
郵便局窓口でのお手続の場合、払込手数料は免除されます。

記入例

- ① 寄付額
 - ② ご住所
 - ③ お名前
- をご記入ください



■ クレジットカード

1 クレジットカード寄付専用WEBサイトへ



<https://donate.jrc.or.jp/>



赤十字 クレジット 申し込み

2 寄付申し込みフォームにて必要事項を入力



お手続き完了

3 皆さまの思いは赤十字活動に



日本赤十字社東京都支部の協賛企業様からご提供いただいています。ご応募、お待ちしております！



A. 長方形小銭・小物入れ
タイアナ株式会社
サイズ:縦7cm、横12.8cm
カラー素材:シルバーメタリック牛革
クラッシュ加工
日本製。



B. 922形 ドクターイエロー「USB AC充電器」
株式会社アーバン
カッコいいのに、どこか可愛い鉄道型のACアダプターです。通電中はフロントライトが点灯し臨場感があります。
※充電には各機器に対応したUSB充電ケーブルが別途必要です



C. CAMMOCオリジナルシェラカップ
CAMMOC
煮る、焼く、沸かす、炊く、など1個で何通りも使えるシェラカップ。丈夫でさびにくく吊るして飾ることも可能。底面にロゴをプリントしたオリジナル商品です。



D. 午後の紅茶 ミルクティープラス
東京キリンビバレッジサービス株式会社
免疫機能の維持に役立つプラズマ乳酸菌を1,000億個配合。毎日飲み続けられる、やさしい甘さのミルクティーです。



E. シック ハイドロプレミアムシェービングジェル 敏感肌用200g
シック・ジャパン株式会社
すべり成分が刃の滑りを良くしてシェービング時に肌を守ります。微香料タイプ。皮膚学的な皮膚刺激テスト済み。
※全ての人に刺激がおきないというわけではありません



F. リングノート
東京都赤十字血液センター
ナースキティ×けんけつちゃんのリングノート。B6サイズ。ページの中にもイラストがちりばめられています。



G. ハートラちゃん付箋(おさんぽ)
株式会社日赤サービス
新商品のハートラちゃんの付箋です！使いやすい大きめサイズで、お仕事やプライベートなどさまざまなシーンでご利用いただけます。

プレゼント応募方法

WEBフォームまたははがきでご応募ください。抽選でプレゼントが当たります！締切は2022年2月28日必着。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※いただいた個人情報はプレゼントの発送および当支部からの連絡のみに使用します。お寄せいただいたご意見・ご感想は個人が特定できないよう配慮したうえで当支部が行う広報に活用させていただく場合があります。製造状況等によりプレゼントの内容が変わる場合もございます

WEBフォーム

URL <https://bit.ly/3E1C3jH>



はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項 ①～⑫を明記のうえ、所定の郵便料金の切手を貼ってご応募ください。
※左の添付はがきからご応募されても抽選対象外となります
①郵便番号 ②住所 ③お名前、フリガナ ④年齢 ⑤性別 ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント番号 ⑧これまでNTを受け取った回数 ⑨本誌入手場所(左のはがき裏面参照) ⑩本誌で良かった記事(左の掲載記事一覧参照) ⑪感想 ⑫今後取り上げてほしいテーマ

〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15
日本赤十字社東京都支部 NT編集部あて

読者の声 (vol.31)



認知症の特集が分かりやすく良かったです。関わり方を知ることができて、家族とも認知症になったらどうするかなど話合うことができました。
東京都・女性・24歳(新宿西口献血ルーム)

「不安なことが見えなくなるメガネ」のおかげで私たちはストレスの多い日常でも押しつぶされずに生きていけますが、災害時には命取りになってしまうのですね。メガネの存在を忘れないようにしたいです。
東京都・男性・43歳(akiba:F献血ルーム)

バックナンバーはこちら ▶ <https://www.tokyo.jrc.or.jp/kohoshi/backnumber.html>

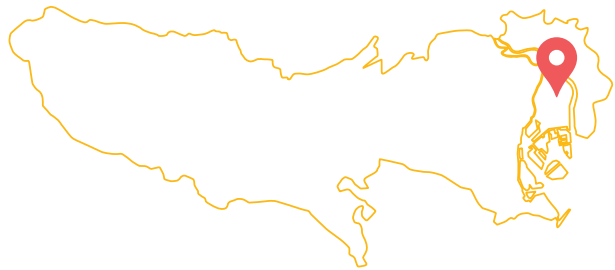
※()はNTの入手場所



＋ 東京観光写真倶楽部 TOKYO SIGHTSEEING PHOTO CLUB

写真とはまさに「光を観ること」。東京をく観光しながら撮影を楽しむことを目的とし、2005年に発足した同倶楽部は、東京諸島を含む都内各地で撮影会を開催している。部長を務めるのは、日本赤十字社契約写真家である菅原一剛氏。東京の写真を取り続けている同倶楽部とコラボレーションした連載が、Rediscovery TOKYOです。

菅原一剛HP <http://ichigosugawara.com/>
東京観光写真倶楽部 <http://tokyophoto.ne.jp/>



れた時間によって作り上げられたこの街の姿なのだと思う。
不思議な懐かしさすら感じるその光景は、あたかも「都市計画」や「副都心」という顔と背中合わせに存在するパラレルワールドのようでもあった。



Rediscovery TOKYO 東京を、再発見しよう

第25回

亀戸

一説によると亀戸の元々の地名は「亀島」で、その名の通り亀に似た形の島だったそう。後に堆積物で川が埋め立てられ地続きになったといい、現在の地図で確認してみても東西南北を川に囲まれている。

亀戸は東京都が機能分散を目的に「副都心」に指定した7つの地域のひとつで、1982年に墨田区と江東区にまたがる「錦糸町・亀戸副都心」に指定されている。ちなみに「副都心」とは交通ターミナルを中心に買物・娯楽・飲食といった消費需要を満たす場所が巨大化したものを指すそう。副都心としての亀戸、その色合いは先の1958年に指定された新宿・渋谷・池袋とは少々趣が異なるようにも感じられるが、どうだろうか。

我々が観光のため亀戸を訪れたのは2010年1月。

お正月の賑わいがひと段落し日常を取り戻しつつあったこの日の亀戸は、新しい年を迎えた清新の気と一年を通して繰り返される日常の彩りが混じり合う、この時期特有の空気に満ちていた。

我々が路地を歩きファインダー越しに見たのは、日々の営みやここで積み重ねら



マスク生活を快適に過ごすための 肌トラブル対策は？

感染予防の点でマスクは大切ですが、肌にダメージを与えることも。かゆみやヒリヒリ感、ちくちく感、赤み、ニキビの悪化などのトラブルは、どうすれば防ぐことができるのでしょうか？

マスクで肌トラブルが起こるメカニズム

マスクを長時間着用していると、息に含まれている熱気や湿気、汗が皮膚とマスクの間にたまって蒸れてきます。すると、皮膚の角質が必要以上にふやけてはがれやすくなり、皮膚バリア機能が低下して皮膚炎などが生じやすくなります。一方、マスクを外すと皮膚の水分は蒸発し、急速に乾燥します。そうすると皮膚バリア機能がさらに低下し、肌トラブルが増えるという悪循環に…。



Point 1

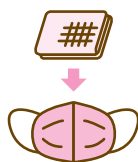
保湿が大事！

「蒸れているから保湿は不要」と思いがちですが、蒸れと潤いは別。マスク着用前に保湿のローションやクリームで肌を整えましょう。目安は男女共に、顔全体に500円玉1枚分（約1.5ml）。ニキビ対応ローションもあります。



Point 2

不織布マスクの内側にガーゼを挟む



不織布マスクは気密性が高く蒸れやすいため、肌トラブルがある場合は、不織布と肌の間にガーゼや綿マスクを挟むと湿気を吸ってくれます。素材が肌に合わない場合の刺激感から肌を守ることができます。

Point 3

マスクによる擦れを防ぐには サイズ選びも大切！

マスクのサイズの測り方

- 1 親指と人差し指でL字形を作ります。
- 2 耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます。
- 3 親指から人差し指までの長さを測れば、それがサイズの目安になります。



マスクサイズの目安

- | | |
|----------------|----------|
| 9 ~ 11 cm | ▶ 子供用サイズ |
| 10.5 ~ 12.5 cm | ▶ 小さめサイズ |
| 12 ~ 14.5 cm | ▶ ふつうサイズ |
| 14 cm以上 | ▶ 大きめサイズ |

それでも肌トラブルが改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう

協力 高槻赤十字病院皮膚科副部長 奥野愛香

参考 一般社団法人 日本衛生材料工業連合会

