

NT

NISSEKI TOKYO

2026
Vol.46



特集

献血がつなぐ未来

Contents

vol.46

04 特集 献血がつなぐ未来

06 動く採血室「献血バス」



08 [インタビュー]

パリ 2024パラリンピック競技大会 女子円盤投げ銀メダリスト

鬼谷 慶子 さん



防災・減災Tips!

東京都支部の 地下倉庫を 特別にご紹介!

災害に備えて備蓄しているものを、地下倉庫をお見せしながらご紹介します。さまざまなテント、炊き出し用具、救援物資、無線機材など、災害時にいち早く被災地で活動をする準備がたくさん！皆さまからの温かなご支援により、平時から備え、迅速な活動につなげることができます。災害時に皆さまの想いを一刻も早くお届けするため、これからも訓練を重ね、いのちを救う活動を続けていきます！



日本赤十字社東京都支部の公式SNSでは、日々の活動の様子を発信中です。

防災・減災のための備え、応急手当ての方法など、万が一の時に知っておくと役に立つ<お役立ち情報>もお届けしています！

- 12 赤十字Supporters
新中央航空株式会社
- 13 とうきょうの赤十字スナップ
青少年赤十字編
- 14 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
- 17 はたちの献血
- 18 福祉施設 NEWS
赤十字子供の家／武蔵野赤十字保育園
- 19 プレゼント

電子ブック版「NT」のご紹介
NTは電子ブックでもご覧いただけます。
ぜひこちらからもアクセスください！



がんばれ！ハートラちゃん

新年の目標を立てる！の巻



日本赤十字社東京都支部では、「救急法」「水上安全法」「幼児安全法」「健康生活支援講習」の4種類の講習会を開催しています。検定合格の方に資格を認定する講習から、気軽に1時間で受けられるオンライン講習まで、種類もさまざま！詳しくは東京都支部のホームページをご確認ください！

日赤 東京 講習会

検索

または こちらの二次元コードから▶



特集

献血がつなぐ未来



あなたは献血をしたことありますか?
その血液がどのように患者さんの役に立っているか知っていますか?

献血で集められた血液は、輸血用血液製剤として医療機関に届けられるほか
血漿という成分をもとにさまざまなお薬*にも生まれ変わり
治療に役立てられています。

これらの血液製剤は未だ人工的につくることはできません。
献血という善意が、365日、病気やけがなどの
治療と戦う患者さんを支えています。

あなたの血液が誰かの未来をつないでいるのです。

今回は、東京の街を走り、献血という善意を集める献血バス
そして、献血に支えられながら新たな人生を切り開く
パラアスリートの物語をご紹介します。

*免疫グロブリン製剤、アルブミニ製剤、血液凝固因子製剤などの血漿分画製剤





中学から陸上部に所属し投てき競技をスタート。高校生のときに、ハンマー投げで国体に、円盤投げで四国大会に出場



免疫グロブリンの点滴を受けているところ。免疫グロブリン療法は1ケール5日間で、朝から夕方まで点滴を受けるものだった



入院・闘病中の誕生日。真ん中の鬼谷さんを囲んで、左からお姉さん・お母さん・お姉さん・ご主人

【血漿交換療法】

患者さんから血液を取り出し、血液中の血漿の中の病気の原因となっている物質を除去し、献血で提供された健康な人の血漿を補って体内に戻す治療法。

【免疫グロブリン療法】

献血で提供された血漿から、免疫グロブリンというタンパク質を抽出・精製して作られた製剤を、静脈から点滴で投与する治療法。

—— パラスポーツに挑戦したきっかけは?

体調が安定してきた2021年

—— 病気を発症された時の状況を教えてください。

私は中学生のときから投てき競技に取り組んでおり、歯科医をして進学のために上京してからも、健常維持の目的で大学の陸上部で競技を続けていました。発症したのは、大学2年生の6月、陸上の試合のことです。その日は足のしびれやめまいを感じていましたが、「肉離れや貧血だろう」とらいに考えていました。しかし帰宅して翌朝目を覚ますと、歩けないほどのめまいと手足の脱力に襲われました。

—— 治療の内容はどのようなものでしたか。また闘病中はどのように思いで過ごしていましたか。

発症から現在までずっと、血漿

パリ2024パラリンピック競技大会の女子円盤投げで、銀メダルを獲得した鬼谷慶子さん。20歳のときに自己免疫性の神経難病を患つて以来、献血で提供された血液を用いた治療を続けながら、パラスポーツに挑戦している鬼谷さんに、お話を伺いました。

—— 病気を発症された時の状況を教えてください。

私は中学生のときから投てき競技に取り組んでおり、歯科医をして進学のために上京してからも、健常維持の目的で大学の陸上部で競技を続けていました。発症したのは、大学2年生の6月、陸上の試合のことです。その日は足のしびれやめまいを感じていましたが、「肉離れや貧血だろう」とらいに考えていました。しかし帰宅して翌朝目を覚ますと、歩けないほどのめまいと手足の脱力に襲われました。

—— 治療の内容はどのようなものでしたか。また闘病中はどのように思いで過ごしていましたか。

発症から現在までずっと、血漿

で支えになってくれたのは家族でした。私には6歳上と1歳上の姉がいるのですが、2人とも東京に住んでいたので、大学への送迎などをサポートしてくれました。ま

た高知に戻ってからも、家族が以前と変わらない接し方をしてくれたので、私自身も平常心でいることができました。

病気に「ビックカースタッフ脳幹脳炎」と診断がついた頃から、少しずつ状況が好転していくしました。一時期は寝たきり状態になり、その後車いす生活となりました。24歳のときに長期休学を決め、療養のために高知の実家に帰ることになりました。

在学していた歯科大学は単科大学で、ほかの学部に転部する選択肢もなく、進むべき道が見えなくなることもありました。そんな中

—— パラスポーツに挑戦したきっかけは?

体調が安定してきた2021年

—— パラスポーツに挑戦したきっかけは?

体調が安定してきた2021年

皆さんの献血は
「見知らぬ誰か」のいのちを救うだけでなく、
「すぐ近くにいる誰か」や
巡り巡って皆さん自身を救うことにつながります。

パリ2024
パラリンピック競技大会
女子円盤投げ
銀メダリスト

鬼谷 Onidani Keiko

慶子さん



©東京エネシス

4 2024大会。試合招集直前の写真／5 パリには、ご主人のほか、お母さん、6歳上のお姉さんの家族、1歳上のお姉さんが応援に駆け付けた／6 1歳上のお姉さんは出産したばかりだったため、日本から応援。帰国時に羽田空港で迎えてくれた／7 2025年8月に、世界選手権等で優秀な成績を収めた選手、競技アシスタントとして、文部科学省から表彰された／8 「インクルーシブスポーツフェスタ 高知家みんなの運動会!!」にて

**Profile**

高知県高知市出身。20歳のとき、自己免疫性の神経難病を発症。左半身にまひが残り、車いすでの生活となる。血漿交換療法や免疫グロブリン療法といった、献血で提供された血液を用いる治療を定期的に受けながら、パラスポーツの投げ競技に取り組み、パリ2024パラリンピックに出場、陸上女子円盤投げ(座席F53)で銀メダルを獲得。現在、東京エネシス所属。

* 高齢者、障がい者など多様な背景をもつ人々を、製品やサービス開発の初期段階から巻き込むことで、より多くの人が使いやすいデザインを実現する手法

病気になる前は、自分が献血によって救われる日が来るとは、想像すらしていませんでした。だからこそ、皆さんの献血は「見知らぬ誰か」のいのちを救うだけではなく、「すぐ近くにいる誰か」や、巡り巡つて皆さん自身を救うことにつながることを感じています。これからも、多くのいのちを支える献血へのご協力をお願いします。

— 再び円盤投げに取り組んでから、わずか2年でパラリンピック出場を決めましたね。私は闘病中に、どうすれば車いすからベッドへ一人で移れるのかなど、体の機能と使い方について考え続けていました。それは、自

場合じゃない」と感じさせてくれました。パラリンピックで何よりも嬉しかったのは、そんな家族が私のメダル獲得を喜んでくれている姿を見られたことです。

自分自身について、これまでの道のりでいろいろなものを手放し、そぎ落としてきたからこそ今あるのだと実感し、その選択を中心肯定することができました。

—— 今後の活動について、展望を教えてください。

2025年1月から東京エネシスに所属し、競技活動を続けながらインクルーシブデザイン*の仕事を携わったり、小・中学校や高

校で講演を行ったりしています。講演では、パラリンピックまでの道のりだけでなく、インクルーシブデザインについてもお話ししています。私はインクルーシブデザインに携わるなかで、障がいを強みに変えられることを実感しました。子どもたちには、人よりもできないと感じる部分があつても、分野によってはそれが強みになるこ

—— 2023年にご結婚されてからは、ご主人が競技アシスタントを務めています。

—— 再び東京での生活が始まりました。円盤投げの練習では、円盤を拾いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

ラスボーツをやるなら大会には出たい」という思いがあり、車いすなど座位を保つための装備に大きな制限がない競技として、最終的に円盤投げに行きました。

夢の大舞台で自己ベストを更新

また、試合に出るために会場までの移動など多くの課題があり、出場を諦めようと思ったこともありました。それでも家族や周りの方々の支援で一つひとつ乗り越えることができ、競技を続けるなかでパラリンピック出場を決めることができました。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

分にできること・できないこと、得意なこと・不得意なことを徹底的に見つめ続けた時間でした。その蓄積があつたからこそ、競技を楽しむことができました。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

いに行く人が必要だったり、競技用具である投げ台を設置する作業があつたりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付

添ってくれたほか、平日は育休中だつた6歳上の娘が赤ちゃんを抱きながら付き添ってくれるなど、家族みんなが支えてくれました。

—— パラリンピックの舞台に立つ

を務めていらっしゃいます。

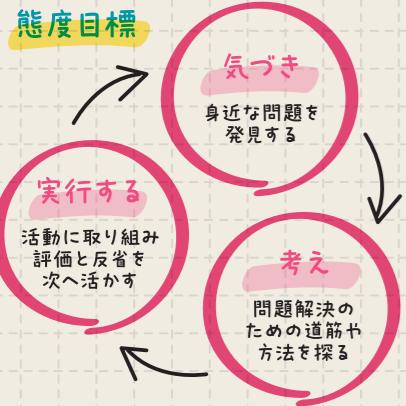
夫とは大学に入学して間もない頃に出会い、病気になってからも変わらず接してくれました。始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

—— 2023年1月に結婚してからは、再び東京での生活が始まりました。

円盤投げの練習では、円盤を拾

とうきょうの 赤十字 スナップ

青少年赤十字って？



活動の目的は？

子どもたちが「人のいのちと尊厳」を大切にする人道的価値観を身につけ行動することを目指しています。この目的を達成するために、実践目標と態度目標を掲げています。



実践目標

- 「健康・安全」………いのちと健康を大切にする
- 「奉仕」……………人間として社会のため、人のためにつくす責任を自覚し、実行する
- 「国際理解・親善」………広く世界の青少年を知り、なかよくなすけあう精神を養う

①青少年赤十字 東京・ジャカルタ交流プログラム

2025年7月27日～8月2日、東京都内の中高生JRCメンバー12名が献血や防災教育といった日赤の事業や、現地の言語・文化などの事前学習を経てジャカルタへ派遣され、現地の事業を体験。インドネシアのJRCメンバーと共に社会課題や改善点を話し合い、学びを深めました。今年はインドネシアのJRCメンバーが来日予定です。



東京都支部ならでは！

活動スナップ



防災訓練や応急手当のレベルの高さに驚き、日本での活動を見直すきっかけにも！



青少年赤十字は加盟登録制ですが、登録料などの費用負担はありません（赤十字へのご寄付で賄われています）。上記のような支部が主催する活動にお申込みいただけるほか、資材の貸出や、講師の派遣など学校教育の中でご活用いただけます。詳しくはホームページの「青少年赤十字について」をご覧ください。



②上野動物園迷子相談ボランティア

ゴールデンウィークの混雑時期に、上野動物園での迷子の予防・保護・捜索活動を行っています。1952年から始まり、現在まで続く歴史ある活動です。昨年は3日間で延べ214名の都内の高校生が参加。家族が安心して楽しい時間を過ごせるように尽力しました。

check!

島民の血液を運んでいます

赤十字 Supporters

私ども新中央航空は、東京都調布市にある調布飛行場を拠点に、伊豆諸島の大島・新島・神津島・三宅島の4路線を毎日運航しています。島民の皆さんや観光客の移動手段としてはもちろん、物資輸送を担う「生活路線」として、島と本土を結ぶ交通インフラの役割も果たしています。

当社は、東京都赤十字血液センターが行う「島しょ献血*」において、航空機による血液の無償搬送を担っています。島しょ献血は1983（昭和58）年には開始されています。すると伺っておりますが、当社が協力を始めた時期については正確な記録は確認できておりません。ただ、当時の担当者は赤十字の活動、そして島民の皆さんの「厚意」——献血という善意の行為やその根底にある親切心——に深い敬意を抱いたのでしょう。島民の皆さんと深く関わる事業者として、その思いに何かしら報いたい。



新中央航空では、定員19名の小型プロペラ機（ドリニ工機）で伊豆諸島と東京本島を結んでいる

2025年7月16日、新中央航空に東京都赤十字血液センター所長の感謝状が授与されました。代表して感謝状を受け取る前田さん（写真左）

前田さんは伊豆諸島・新島のご出身で、1989（平成元）年に新中央航空に入社しました



血液は保存期間が限られているため、搬送はできるだけ早く行われることが重要です。そのため、天候が不安定な時期には、細心の注意を払いながら輸送方法を判断しています。島民の皆さんの善意の血液を確実に届けるため、欠航の可能性が高いと判断される場合には、こちらから「船で輸送されたほうが確実です」とご提案することができます。実際に、昨年5月に伊豆大島で2日にわたって実施された献血では、初日分の血液は搬送できたものの、2日目は欠航となり、船で輸送していただくことになりました。

当社は、島内の診療所からお預かりする血液や検体をほぼ毎日運んでいます。また、通院のために当社便を利用される方も多く、島民の健康や生命を支える重要な役割を担っていると感じています。赤十字の活動に協力できることは企業として光栄であり、私たちの使命の一つでもあります。これからも安全第一で、島民の暮らしと地域の発展に貢献してまいります。

*島しょ献血：献血ルームがない離島に赤十字が出向き、現地で献血を行う取り組み



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・日曜・祝日・年末年始(急患は随時)
■ 病床数 340床(一般322床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

血液内科部長
徳重 淳二
Junji Tokushige



血液内科が担当する疾患は、白血球の異常・赤血球の異常・血小板の異常・凝固異常など多岐にわたります。高齢化社会を背景に、これら血液疾患の患者数は増加傾向にあります。今回は「多発性骨髓腫」の治療をご紹介します。

高齢者にも効果的な化学療法
一方、およそ65歳以上の高齢者や全身状態不良の患者さんでは自家移植が非適応となり、化学療法で長期対応を維持することが目標となります。そのような患者さんに対する治療として、ガイドラインでは腫瘍の増殖を抑制する抗腫瘍薬を3剤併用する療

制を整えています(図1)。

「多発性骨髓腫」は、血液中の細胞の一種である形質細胞が「がん化」し、骨髄中で異常増殖し、血液を作る機能を抑制したり、骨、腎臓などさまざまな臓器を害したりする病気です。

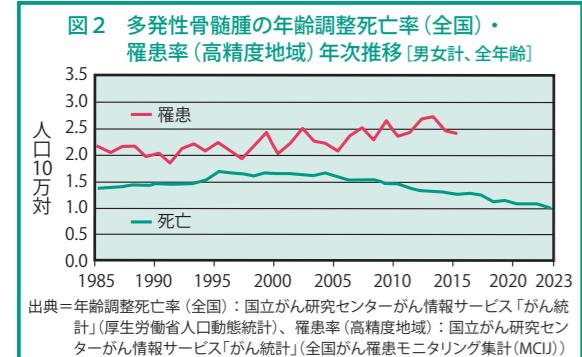
「多発性骨髓腫」の治療は、化

療法^{*1}および自家末梢血幹細胞移植^{*2}(自家移植)が中心となります。移植適応患者には寛解導入療法^{*3}に続いて自家移植を行ったのち、再燃を防ぐために維持療法を継続します。自家移植は大学病院などの他施設で行うため、当院では寛解導入療法中に医療連携を行い、遅滞なく移植を受けられる体制を整えています(図1)。

「多発性骨髓腫」とともに生きる

このように、近年の化学療法の進歩は、抗がん剤の抗腫瘍効果、安全性の向上と、患者さんの負担軽減を実現してきました。Dara療法以外にも新規治療が次々と登場し、疫学調査でも近年の「多発性骨髓腫」の年齢調整死亡率は低下傾向となっており(図2)、「ともに付き合つていく疾患」になりつつあります。

*1 化学療法：薬剤を用いてがん細胞を死滅・抑制させる治療法／*2 自家末梢血幹細胞移植(自家移植)：患者自身の造血幹細胞をあらかじめ採取、保存し、移植に用いること／*3 寛解導入療法：病気の症状が改善されて安定している状態である“寛解”を目指す化学療法／*4 無増悪生存期間：がんが進行せずに安定している期間／*5 中心静脈ルート：中心静脈(鎖骨下静脈・内頸静脈・大腿靜脈などの太い血管)にカテーテルを留置するルート



[参考文献] Facon T. et al. N Engl J Med. 2019 May 30;380(22):2104-2115. / Facon T. et al. Leukemia. 2025 Apr;39(4):942-950.



JRC MUSASHINO HOSPITAL

武藏野赤十字病院

■ 所在地 〒180-8610 東京都武藏野市境南町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 586床

手術センター長
鈴木 直美
Naomi Suzuki



武藏野赤十字病院では、手術後の「痛み」のケアを目的として、2025年7月に「術後疼痛管理(APS: Acute Pain Service)チーム」を結成し、活動を開始しました。

「痛み」による多面的な合併症
手術後の「痛み」は、次のように
にさまざまな合併症のリスクを増
やすことが知られています。
①咳や深呼吸を妨げ、痰が出しにくくなることで、呼吸器合併症
が増えます。
②痛みにより交感神経が刺激され、血圧が上昇し、脈が速くなることで、心臓や脳への悪影響
が増えます。
③痛みで身体が動かせないと、ベッドからの起き上がり(離り床)が遅れ、それによって、動きが弱くなったり、筋力の働きの低下がみられ、下肢の血栓(エコノミークラス症候群)が生じたりします。
④長く続く慢性の神経痛になることがあります。
⑤特に高齢の方では、痛みで不穏やせん妄、認知機能障害を発症することもあります。

そのためAPSチームでは、次

術後の回復をチームでサポート
そのためAPSチームでは、次

・手術前に、鎮痛方法を麻酔科医から説明する。
・また、調節型の持続鎮痛薬を投与された方には、手術翌日から、痛みの強さ・鎮痛薬の使用状況・離床への影響などを確認。快適な術後生活のために、つらい症状が改善するよう、治療を行うなど、患者さんのさまざまなお状況に応じて対応しています。
手術後の「痛み」を我慢する必要はありません。少しでも早く回復できるよう、チームでサポートしています。



他職種が連携して術後の痛みをケア



APSチームのメンバー

APSチームの紹介

手術後の「痛み」をケアするために

Hospital Referral

のような活動を行っています。

・ 麻酔科医・看護師・薬剤師が手術後の痛みに関する診察を行います。「痛み」「吐き気」「しづれ」などの手術や麻酔による影響を確認したうえで、主治医と共に症状の緩和をサポート。

・ 痛みの程度を、「全く痛くない」ときを0、耐えられないほど痛いときを10とした数値で確認し、その数値を参考にして鎮痛方法を判断する。

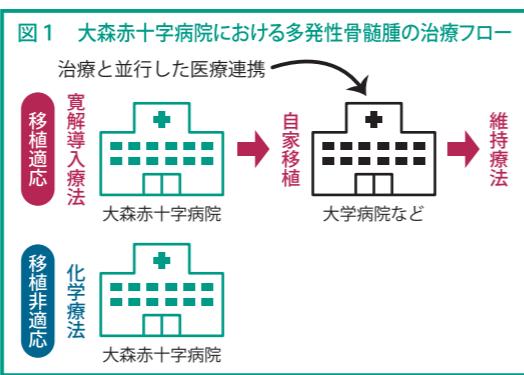
・ 手術前に、鎮痛方法を麻酔科医から説明する。

・ また、調節型の持続鎮痛薬を投与された方には、手術翌日から、痛みの強さ・鎮痛薬の使用状況・離床への影響などを確認。快適な術後生活のために、つらい症状が改善するよう、治療を行うなど、患者さんのさまざまなお状況に応じて対応しています。

手術後の「痛み」を我慢する必要はありません。少しでも早く回復できるよう、チームでサポートしています。

「多発性骨髓腫」の治療

患者さんの負担軽減につながる近年の化学療法



Hospital Referral

妊娠前から健康な身体づくりを

健康的な食生活のすすめ



過度なダイエットにご注意

近年、若い女性の「痩せ」の増加が健康問題の一つとなっています。現在の日本では若い世代の女性の5人に1人^{*}が「痩せ」です。また、30代よりも20代の方が「痩せ」の割合が高くなっています。SNSなどメディアの影響による「痩せ願望」や「ダイエット指向」については、その多くが瘦せる必要がないのに、偏った食生活を送ったり、極端なダイエットを繰り返していることなどが背景にあります。妊娠する前から痩せ型の体型であったり、妊娠中の体重増加が十分でないと、子宮内での栄養状態の悪化につながります。そのため赤ちゃんは少ない栄養を効率よく取り込もうとする体质となり、大人になったときに肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などを発症しやすくなるといわれています。妊娠中のお母さんの栄養が不十分だと、生まれてくる赤ちゃん（次の世代）の健康問題へとつながります。

栄養バランスが良い食事とは

ご飯・パンなどの主食、肉・魚・卵などを使用した主菜、野菜や海藻類を使用した副菜をそろえると、栄養バランスが良くなります。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上食べると、栄養素攝取量が適正になるといわれています。働いていたり、子育てをしていたりすると、忙しい朝にバランスが良い食事はなかなか難しいかもしれません。そこで、「前日からサラダの上にゆで卵やハムを乗せておいて朝はドレッシングをかけるだけ!」「前日の夕食を多く作っておき朝は電子レンジでチンするだけ!」というような準備がおすすめです。朝ご飯を食べる習慣がない人は、まずはクラッカーとスープやバナナ1本でも構いませんので、朝ご飯を食べる習慣づくりから始めましょう。また、食は、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを気にかけてみてはいかがでしょうか。

*令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、20歳～30歳代女性の20.2%が、体格指数（BMI）18.5未満の「痩せ」に該当

当院で提供しているお食事。このように主食・主菜・副菜をそろえるのがおすすめ。難しい場合はご飯と肉野菜炒めなどでもOK。中華丼やちゃんぽんなどの1品ものでも、ご飯や麺・肉や魚・野菜や海藻がそろっていればOK

管理栄養士
和田 晴香
Haruka Wada



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

東京かつしか赤十字母子医療センター

- 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）

「妊娠は食事を見直す絶好の機会」といわれますが、妊娠をきっかけに食事内容が大きく変わるものではなく、妊娠前の食事内容が継続されることが多いです。そのため、妊娠前から健康的な食生活を心がけることが大切です。

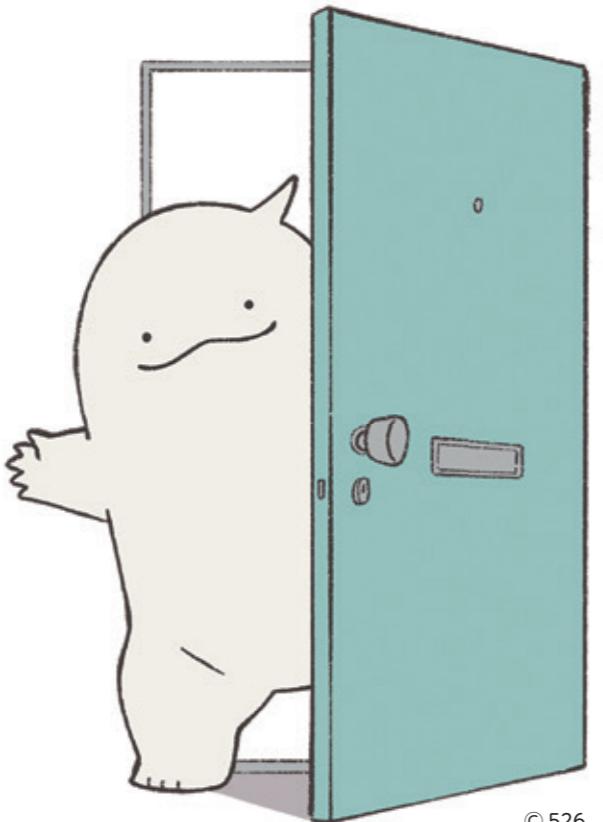
JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER



管理栄養士として、妊娠さんの食事・栄養指導を行っています



ヒローヘ



© 526

「献血で、明日につなぐ

はっぴ～オバケ



日本赤十字社 東京都赤十字血液センター

東京都赤十字
血液センター
公式SNSはこちらから



X

YouTube

1月、2月の「はたちの献血キャンペーン」期間中、「はっぴ～オバケ」と東京都赤十字血液センターがコラボし、オリジナルマンガを展開します！

詳しい情報は、東京都赤十字血液センター公式X・YouTubeをご覧ください！

「はっぴ～オバケ」とは？

Web/SNSを中心に活躍するイラストレーター526（こじろー）が描く、主人公のお姉さんと可愛らしいオバケとの日常を描く心温まるストーリー。

Present

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、お待ちしています!

A.



50名様

ケアハート
「ウルオーニ 全身清拭フォーム 泡タイプ」
玉川衛材株式会社
お風呂に入れない時の全身の清拭に。泡でやさしくふきどるだけ、洗い流し不要で簡単に全身の洗浄ができる泡タイプの全身清拭フォームです。保湿成分「タマネギ根エキス」がお肌の潤いを守り、ふきとり後のお肌をすこやかに整えます。さわやかなレモンの香り。

B.



30名様

フィッティ「うるおいマスクシルキータッチ」
玉川衛材株式会社
乾燥が気になる就寝時、電車や飛行機、オフィスや学校などで、水分抜散フィルタでたっぷり加湿、マスク全体にうるおいが広がります。ウェットシートをマスクに格納して着用する加湿マスク5セット入りです。

C.



20名様

E7系「かがやき USB充電器1A」
株式会社アーバン
カッコいいのに、どこか可愛らしい新幹線かがやき型のUSB ACアダプター。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

D.



3名様

250ml
30本入り

キリン メッツ ジ・エナジー
東京キリンビバレッジサービス株式会社
即効性のあるエネルギーを提供し、キレのある爽快な刺激とアクセントを感じる味わい。

E.



3名様

キリン おいしい免疫ケア
東京キリンビバレッジサービス株式会社
満足感あるヨーグルトテイストの味わいが感じられながら、後味の良さで毎日飲み続けたくなるおいしさ。

F.



5名様

ハートラちゃん携帯トイレ(1回分)
株式会社日赤サービス
ハートラちゃんデザインの携帯トイレ1回分。手のひらサイズで防災や災害時、レジャーやエチケット袋として使えます。

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2026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広報に活用させていただく場合があります。
※製造状況など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



<https://forms.office.com/r/5beMvNB7kN>

はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項(①～⑯)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。
※右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本誌入手場所(右のはがき裏面参照) ⑧本誌への満足度(満足・普通・不満)
⑨本誌で良かった記事(3つまで) ⑩本誌のボリューム(多い・適切・少ない)
⑪本誌で興味を持てなかった記事(3つまで) ⑫本誌の感想 ⑬これまでNTを受け取った回数 ⑭今後取り上げてほしいテーマ ⑮ご希望のプレゼント番号

〒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

応募先

読者の声(vol.45)



テレビでおっとりした口調のイメージしかなかった渡部さんが、私と同年代のときに海外へ単身で飛び込み、辛苦を経験しながら戦場カメラマンとして活動を続けていたことに驚きました。特に、「学校カメラマン」という夢が、いつか実現できるとよいと思いました。

東京都・21歳・男性(ハチ公前献血ルーム)

戦争の記憶をデジタルアーカイブとして残す取り組みを初めて知り、とても素晴らしいことだと感じました。戦争を経験した世代が減っていく中で、現代らしい形で記憶の継承を行っていくことが今後益々重要になることを改めて実感しました。

東京都・43歳・女性(春日駅)

献血をしていることが喜びややりがいに繋がる記事もあり、献血に通っていて良かったなど心から思いました。

東京都・22歳・女性
(献血ルーム池袋ぶらっと)

※()はNTの入手場所

パックナンバーはこちら ▶ <https://nissekitokyo.actibookone.com>

武藏野赤十字保育園

すぐわくプログラム始動!! 色～白紙から広がる色の世界

わくわく!
手でもぬりぬり!



楽しかった!

武 藏野赤十字保育園では、3・4・5歳児クラスが「とうきょうすぐわくプログラム」に参加しました。「とうきょうすぐわくプログラム」とは、東京都が実施する幼児教育プログラムで、「伸びる・育つ(すくすく)」と「好奇心・探求心(わくわく)」を応援するものです。テーマを、「色～白紙から広がる色の世界」とし、さまざまな色の絵具や資材を利用して表現を行いました。

みんなで協力してポスターを作成

4歳児は、壁紙に貼るポスターを作りました。みんなでお話を聞いているときから、わくわくがとまりません。季節のイメージや、どんなことをして過ごしたいかを子どもたちが考え、それに合わせてイメージしながら描いていきます。大きな模造紙、ロール紙を広げて、いろいろな色の絵具を、ローラーや絵筆、手で塗っていきます。「この色が混ざるとどうなるかな」「これ使ってみよう」。色が混ざってできた新しい色や濃淡の具合に驚いたり、みんな夢中です。完成了大きなポスターは、他のクラスのおともだちにも見に来もらったり、行事でも飾りました。

おともだちと協力して大きなポスターを作り上げ、表現する楽しさを存分に味わった子どもたちでした。

赤十字子供の家

退所後のアフターケア ～よりどころであり続ける



児童養護施設に入所している子どもたちの在籍期間は全国平均で5年ほど。10年以上在籍する子どもは全体の15%ほどです。自立や家庭への復帰、里親委託などさまざまな岐路に立ち、いずれは施設を旅立っていきます。長年一緒に生活をしてきた職員にとっては、寂しく、心配が募ることが多い旅立ちですが、子どもの人生の次のステップを願って送り出しています。

ただ、新しい環境にすぐに慣れることができない場合も多いので、子どもたちやその家族が慣れるまでのお手伝いを、児童相談所や地域の支援団体と共にっています。

つながりが途切れないように

その一環として、当園では毎年11月ごろにあきまつりを開催しています。退所した子どもたちを招待し、旅立った後の“つながり”を大切にしています。また、当園の子どもたちの家族も招待するのと同時に、赤十字子供の家の存在を知ってもらうため、地域の方も招待しています。退所した後も何かあったときに相談できる場所、子どもたちの居場所、よりどころとなるよう、あきまつりの他にも、バースデーカードや年賀状の送付、退所した子どもたちの学校行事の参観、電話や会う機会を作るなどをアフターケアとして行っています。



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

今号は、東京指圧救護赤十字奉仕団についてご紹介！いなぎ市民まつりでの、チャリティー指圧の現場に突撃♪ 団員一人ひとりが国家資格を有する指圧の専門家。指圧技術を通して、市民の健康増進や赤十字理念の啓発を図るとともに、指圧施術の普及に取り組まれています。その指圧の手技は超一級！ 雨降る11月の寒空の中でもボカボカになりました♪

行け！レポーター赤十字★日赤とっげきレポ

-Vol. 40 東京指圧救護赤十字奉仕団 編-

楽しいトークで
心もほぐれる！

末端まで
あたたまるこ

指先まで
丁寧に…

痛
きも
うい！

身体が軽くて
ボカボカだよ

施術後…

指圧の創始者、
浪越徳治郎氏の
言葉を大切に
されています！

国家資格を有する指圧の
専門家！

指圧の心
母心



END



日本赤十字社 東京都支部
Japanese Red Cross Society



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



@nissekitokyo



@redcrosstokyo



〒169-8540 東京都新宿区大久保1丁目2番15号
TEL 03-5273-6741(代表) FAX 03-5273-6749
<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>