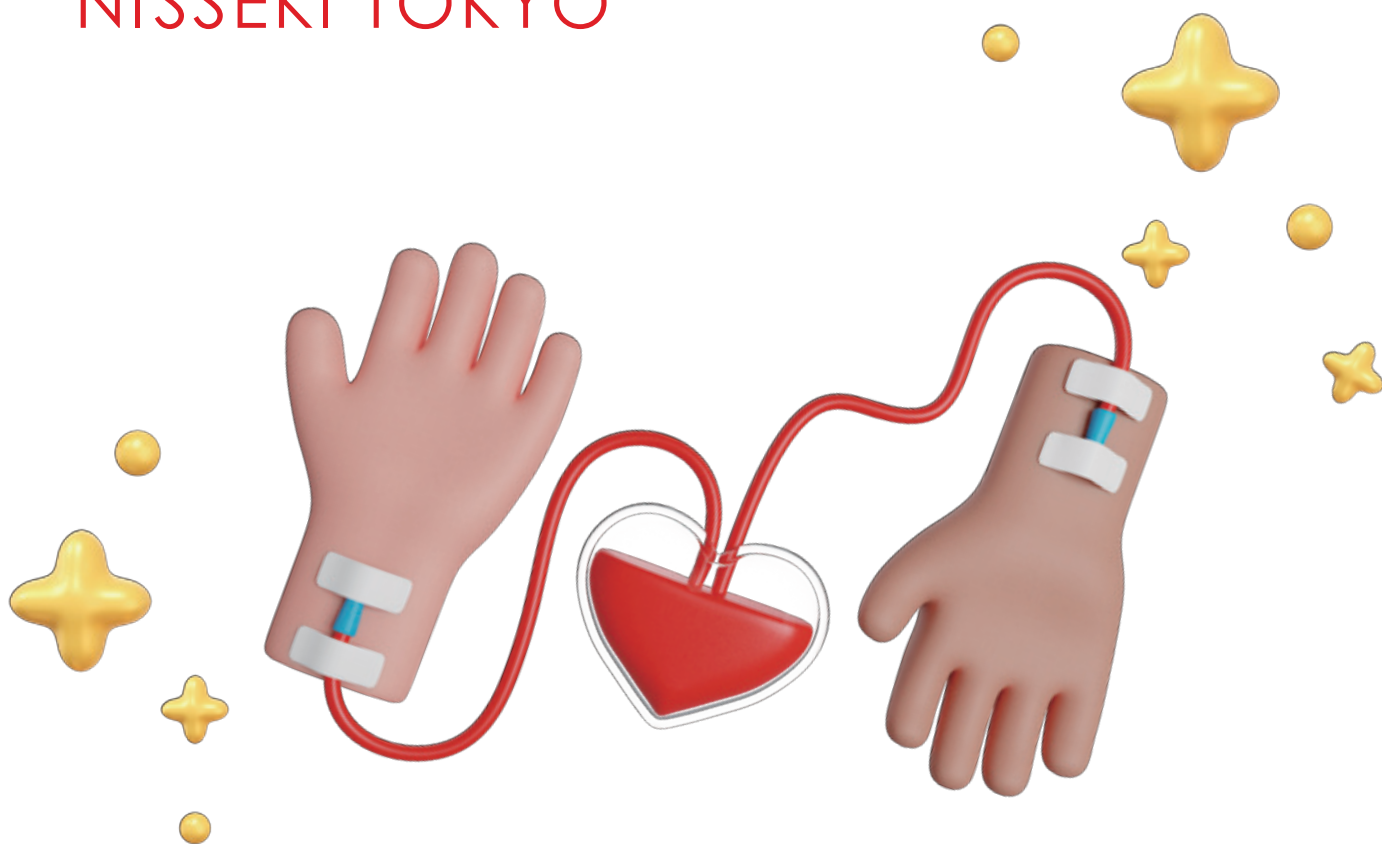


NIT

NISSEKI TOKYO

2026
Vol.46



特集

献血がつなぐ未来

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



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

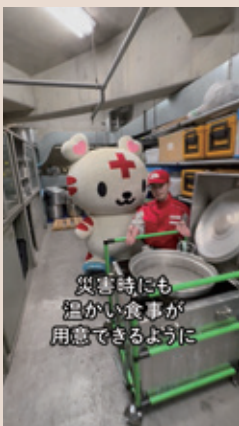
電子ブック版「NT」のご紹介

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!

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ています。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!

日本赤十字支部の倉庫を紹介!
災害時の備えとは?1人でも空気を入れて
膨らませるだけで
立てられるエアータント災害時にも
温かい食事が
用意できるように安眠セットや
救援物資など投稿は東京都支部公式
Instagram・Facebook・Xから
ご覧いただけます!

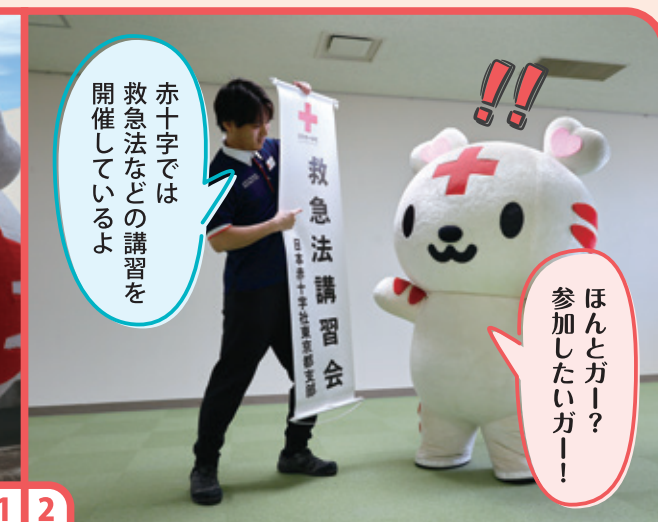
日本赤十字社東京都支部の公式SNSでは、日々の活動の様子を発信中です。

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!

がんばれ! ハートちゃん



新年の目標を立てる! の巻

今年こそは
いのちを
救えるトラ
になりたいガ
ー!赤十字では
救急法などの講習を
開催しているよほんとガ
ー?
参加した
いガ
ー!この知識が万が一の時に
いのちを救うことにつながるよハート
ちゃん
その調子!有言実行
だガ
ー!次はこの知識を
みんなに伝えるボラン
ティア
指導員を目指すガ
ー!

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がありますか？

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、病气やけがなどの

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、アルブミン製剤、血液凝固因子製剤などの血漿分画製剤





車内はたくさんの機能があるっ！

全血献血装置



搬出用扉

採血した血液を搬送業者に渡すための扉。献血された血液は1日に数回搬出され、速やかに検査に回される。



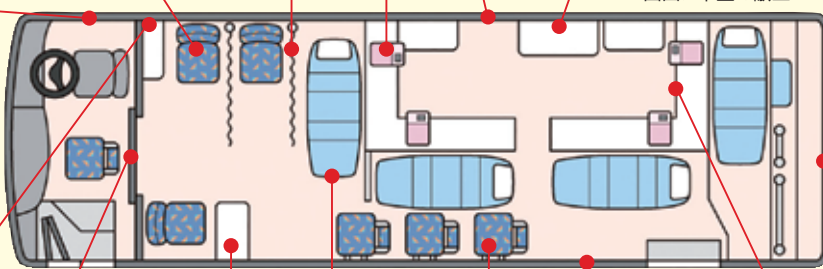
鏡

看護師が壁側を向いて作業をしている時に、振り返らなくても献血者の様子をうかがえるようになっている。

事前検査・問診席

カーテン

※図面は中型の献血バス



温湿度計

献血に適した環境になっているか確認できるよう、前方と後方の2カ所に設置。

仕切り扉

折り畳みデスク

折り畳みいす



水平確認用ボール

献血者とスタッフの安全のため、献血バスが水平に保たれているかチェック！



採血ベッド

リラックスできるリクライニングベッド。左右どちらの腕でも採血できるよう、枕の位置も可動式。



断熱ガラス窓

猛暑日でも車内を涼しく保てるよう、断熱性能に優れたガラスを採用。



チャイムボタン

献血者が車外に出る際はチャイムでお知らせ。外で待機するスタッフが安全な降車をサポート。

安全＆スムーズに採血するための工夫がいっぱい！ 動く採血室「**献血バス**」

1961年に運行を開始した献血バス。現在は全国で275台、東京都で19台が活躍しています(2025年3月31日時点)。その車体に施されたさまざまな工夫について、詳しく教えていただきました。

教えてくださった人



東京都赤十字血液センター 事業推進一部 献血推進課 献血一係長 中村忠輔さん(右)、事務部 総務課 主査 直井裕介さん(左)



外部コンセント

車外でパソコンや冷暖房器具などを使う時にとても便利！

入口

出口



ジャッキ

安全に採血するため、駐車したら必ずジャッキで車体を固定し、車体の水平を保つ。



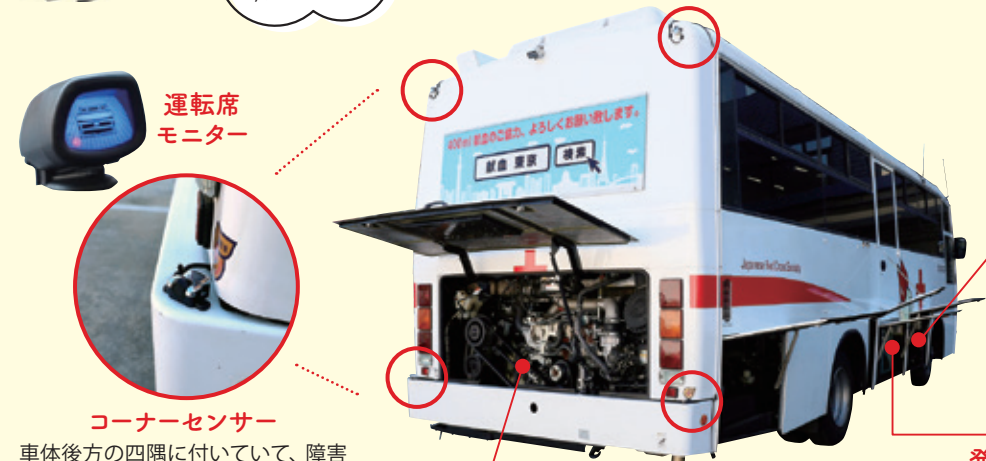
内部コンセント・延長コード／バッテリー

天幕

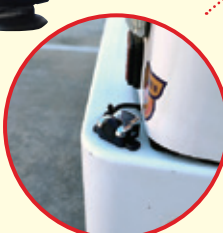
運転席のスイッチパネルで操作。約30秒で2.5m広がり、その下が受付＆休憩スペースになる。照明も付いている。



まず外から見てみるっ！



運転席モニター



コーナーセンサー

車体後方の四隅に付いていて、障害物に接近すると車内で警告音が鳴り、運転席のモニターでも警告。

メインエンジン



冷房用エンジン

メインエンジンのほか、真夏でも車内を涼しく保ち血液の品質を守るための冷房用エンジン、採血用設備を動かす発電機を搭載。



発電機

献血バスの運行スケジュールはこちらから



東京都赤十字血液センター ホームページ

血液センター担当者からのメッセージ

献血バスは「献血を身近に感じてほしい」「献血者の層を広げたい」という目的で稼働を続けています。平日は、企業や団体・官公庁・大学などに行き、土日祝日は人が集まる駅前・大型商業施設・イベント会場などによく登場します。ユニークなところでは、コミックマーケット会場にも毎年伺い、多くのご協力をいただいています。

献血バスによる年間の献血者数は全国で約193万人。全献血者数の約38・5％*を占めています。車体には、採血を安全に行うための工夫がいっぱい！初めての方でも安心して献血できます。

血液は人工的につくることも長期保存もできません。一人でも多くの方の献血へのご協力をお待ちしています。また、ご事情により献血が難しい場合は、献血の大切さを周囲に伝えていただくことが、命をつなぐ大きな力になります。

*「令和6年 血液事業統計資料 ～血液事業の現状～」(日本赤十字社 血液事業本部)



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クール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。

——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、歯科医を志して進学のために上京してから、健康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、陸上の試合の日のことです。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」く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。

闘病中の支えは家族の存在

——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な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

交換や免疫グロブリン療法という、献血で提供された血液から抽出した成分を点滴する治療を続けています。当初は治療を受けると一時的に症状は改善するものの、再発のたびに効果が続きにくくなっていました。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って以来、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。

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、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、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「ピッ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きました。主治医の提案で、悪化してか行っていた血漿交換や免疫グロブリン療法を、定期的な治療に切り替えたことで、良い状態を保てるようになったのです。こうした治療のおかげで希望を持てるようになり、資格の勉強など、自分ができることを少しずつ模索し始めました。

——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

Interview

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。



©東京エネシス

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

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歳上のお姉さんのご主人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



5



8



4



6



7

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。

自分自身についても、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があるのだと実感し、その選択を心から肯定することができました。

**できないことも
視点次第で強みに**

—— 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、競技活動が続けながらインクルーシブデザイン*の仕事に携わったり、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、障がいを感じた。子どもたちには、人よりできないと感じる部分があっても、分野によってはそれが強みになるこ

ともあると伝えていきます。

—— 献血に協力してください。

私は現在も、献血で提供していただいた血液成分を用いた治療を受けています。治療を続けなければ生きていくことさえ難しい私にとって、献血に協力してください。は言い尽くせません。

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。

*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

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、パラスポーツの投てき競技に取り組む、パリ2024パラリンピックに出場、陸上女子円盤投げ（座位F53）で銀メダルを獲得。現在、東京エネシス所属。



**夢の大舞台で
自己ベストを更新**

—— 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1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

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。その蓄積があったからこそ、競技を始めて一気に記録を伸ばせたのだと思います。

また、試合に出るためには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が、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。

—— 2023年に結婚されてからは、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、病気になつてからも変わらず接してくれました。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、競技用具である投てき台を設置する作業があったりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付き添ってくれたほか、平日は育児中だった6歳上の姉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

パラスポーツには家族の協力が欠かせず、当初はどこか申し訳ない気持ちを抱えていました。ところが私の家族は、私の挑戦を心から楽しむようにサポートしてくれて「申し訳ないなんて思っていない

に、高知でパラアーチェリーのサークルに参加したのが最初です。『パラスポーツをやってみよう』と話したところ、母が見つけて申し込んでくれたのです。当時は、病院にいるか家で過ごすかの選択肢しかありませんでした。そんな中でサークルに参加したことで多くの人と関わる機会が生まれ、社会とつながっていると感じられたことが嬉しかったです。

私は背もたれがない状態では座位を保つことが難いため、背もたれが禁止されている競技では大会に参加できませんでした。『パラスポ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つきました。

また、試合に出るためには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が、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。

—— 2023年に結婚されてからは、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、病気になつてからも変わらず接してくれました。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、競技用具である投てき台を設置する作業があったりと、アシスタントが欠かせません。夫が休みの日に付き添ってくれたほか、平日は育児中だった6歳上の姉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

パラスポーツには家族の協力が欠かせず、当初はどこか申し訳ない気持ちを抱えていました。ところが私の家族は、私の挑戦を心から楽しむようにサポートしてくれて「申し訳ないなんて思っていない



1



2



3

1,2 パラスポーツの円盤投げは、投てき台という特殊な競技用台座に座った状態で1kgの円盤を投げる。上半身を立った状態での座位姿勢保持が困難な鬼谷選手は、特殊な投てき台を作った競技に参加している／3 ご主人のサポートで、練習に取り組む

とうきょうの 赤十字 スナップ

青少年赤十字編

～子どもたちの心を育てる活動～

青少年赤十字って？

態度目標

気づき

身近な問題を発見する

実行する

活動に取り組み
評価と反省を
次へ活かす

考え

問題解決の
ための道筋や
方法を探る

Junior Red Cross (通称: JRC) と呼ばれ、国内だけでなく、海外の赤十字・赤新月社にも存在しています。現在東京都内では、幼稚園、保育園、小・中・高等学校・特別支援学校、約620校(園)、約18万人のメンバーがそれぞれの学校や地域で活動中です。

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、なかよくた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メンバーと共通する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。



迷子防止のために来場者にお名前カードを配布!



東京都支部ならではの!

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!



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!



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利用いただけます。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。

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か。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。

伊豆諸島の「生活路線」として 島民の血液を運んでいます

前田憲二さん(新中央航空株式会社取締役営業部長調布事業所長)



新中央航空では、定員19名の小型プロペラ機(ドルニエ機)で伊豆諸島と東京本土を結んでいる



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



そうした気持ちから協力が始まったのだと思います。

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」とご提案することもあります。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



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「多発性骨髄腫」の治療をご紹介します。

血液内科部長
徳重 淳二
Junji Tokushige



「多発性骨髄腫」の治療

患者さんの負担軽減につながる近年の化学療法

「多発性骨髄腫」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。

「多発性骨髄腫」の治療は、化学療法^{*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)。

高齢者にも効果的な化学療法

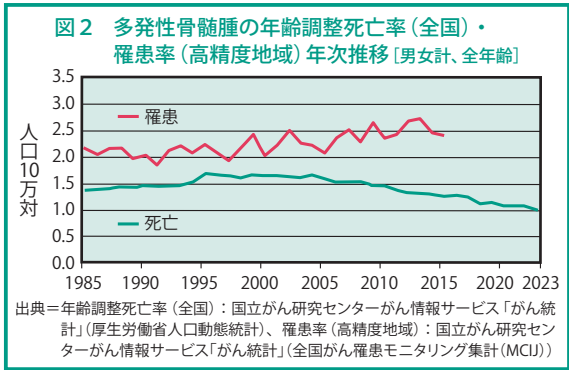
一方、およそ65歳以上の高齢者や全身状態不良の患者さんでは自家移植が非適応となり、化学療法で長期寛解を維持することが目標となります。そのような患者さんに対する治療として、ガイドラインでは、腫瘍の増殖を抑制する抗体や免疫調整薬を3剤併用する療

法(Darar療法)が推奨治療の一つとされています。臨床試験では、従来療法と比較し有意に無増悪生存期間^{*4}、全生存期間を延長することが確認されました(Facon et al. 2019)。また、80歳以上の集団においても無増悪生存期間、全生存期間を延長し、安全性も忍容可能であると報告されています(Facon et al. 2025)。さらにDarar療法では、経口剤および皮下投与の薬剤を用いるため、長時間の点滴や中心静脈ルート^{*5}が不要となり、患者さんの通院負担が軽い治療です。

「多発性骨髄腫」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。Darar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「多発性骨髄腫」の年齢調整死亡率は低下傾向となっており(図2)、「ともに付き合っていく疾患」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・大腿静脈などの太い血管)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.



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 586床

武蔵野赤十字病院では、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。

手術センター師長
鈴木 直美
Naomi Suzuki



APSチームのご紹介

手術後の「痛み」をケアするために

「痛み」による多面的な合併症
手術後の「痛み」は、次のよう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(離床)が遅れ、それによって、腸の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 長く続く慢性的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。

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

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、「痛み」、「吐き気」、「しびれ」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に治療を行うなど、患者さんのさまざまな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

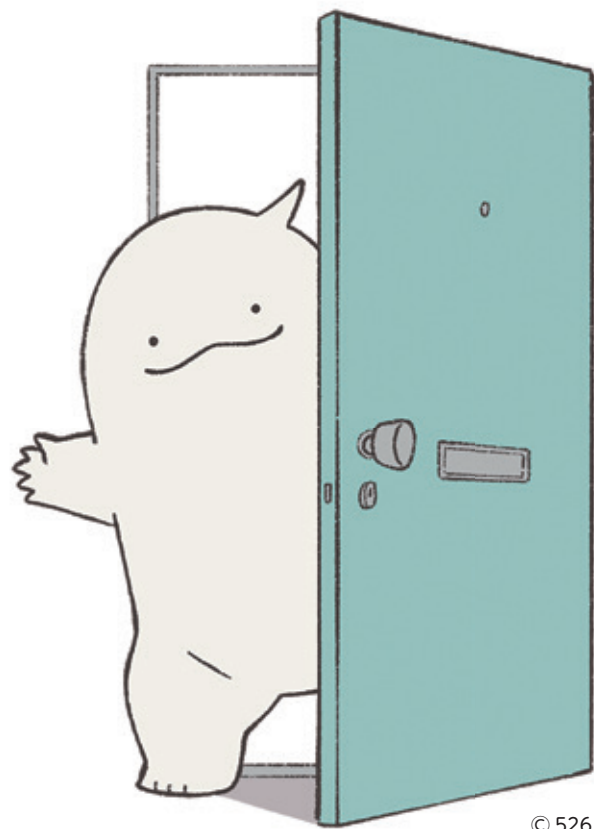


APSチームのメンバー

Hospital Referral

Hospital Referral

「コーコー」



© 526

はっぴ〜オバケ



日本赤十字社 東京都赤十字血液センター
Japanese Red Cross Society

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。

東京都赤十字
血液センター
公式SNSはこちらから



X



YouTube

「献血で、明日につなぐ」



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）

管理栄養士
和田 晴香
Haruka Wada



「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。

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代のほうが「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、その多くが痩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質となり、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、栄養素摂取量が適正になるといわれています。働いたり、子育てをしていたりすると、忙しい朝にバランスの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、比較的時間の余裕がある昼食と夕食は、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



管理栄養士として、妊婦さんの食事・栄養指導を行っています



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

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

Hospital
Referral

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、お待ちしております！



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。泡でやさしくふきとるだけ、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**

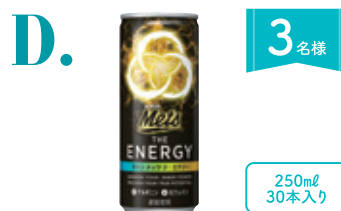
フィッティ「うるおいマスクシルキータッチ」
玉川衛材株式会社
乾燥が気になる就寝時、電車や飛行機、オフィスや学校などで、水分拡散フィルタでたっぷり加湿、マスク全体にうるおいが広がります。ウェットシートをマスクに格納して着用する加湿マスク5セット入りです。



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**

200ml
30本入り

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いくなるおいしさ。



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(①～⑮)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

応募先

〒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.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、辛苦を経験されながら戦場カメラマンとして活動を続けていることに驚きました。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と心から思いました。
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

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

武蔵野赤十字保育園

すく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！

武蔵野赤十字保育園では、3・4・5歳児クラスが「とうきょうすくわくプログラム」に参加しました。「とうきょうすくわくプログラム」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制作しました。みんなで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。完成した大きなポスターは、他のクラスのおともだちにも見に来てもらったり、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行っています。

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。



毎年恒例
あきまつり

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。指圧手技を通して、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よ



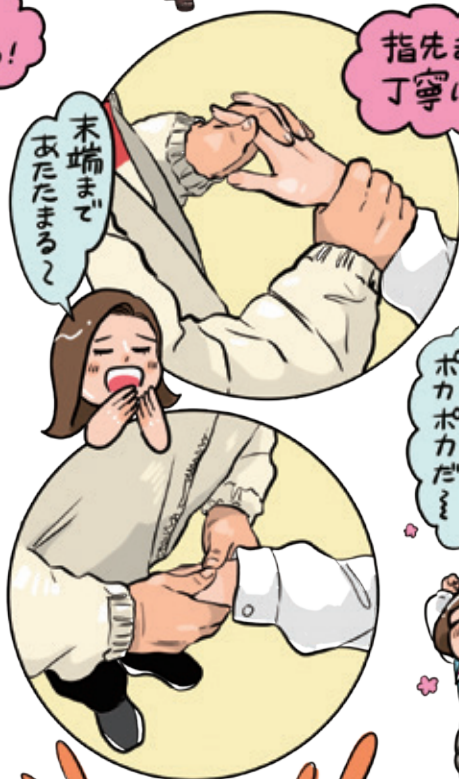
行け！ポカポカ★日赤とっげきレポ

-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！

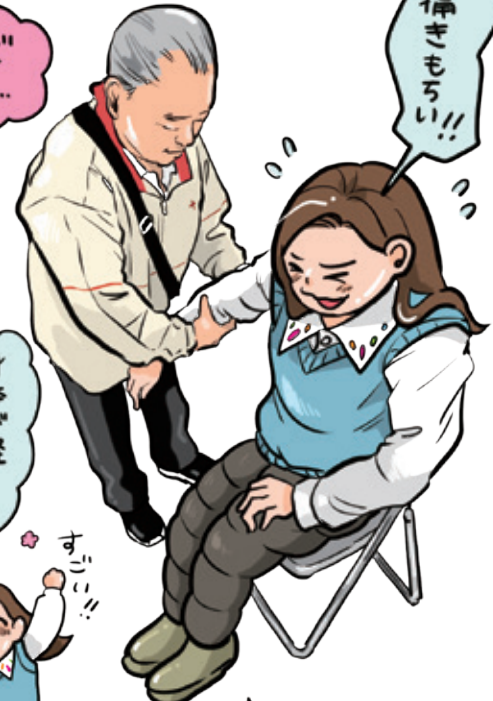


指先まで
丁寧に...



末端まで
おたたまろ〜

痛きもちい!!



身体が軽くて
ポカポカだ〜



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！

指圧の心
母心



国家資格を有する指圧の
専門家！



END

