NT
NISSEKI TOKYO

2023
Summer
Vol.38

特集1
関東大震災から100年

特集2
小さないのちの可能性。

二世五姓田 芳柳（ごせだ ほうりゅう）
「関東大震災当時の宮城前本社東京支部臨時救護所の模様」（日本赤十字社東京都支部所蔵）

関東大震災から100年の防災

外出先で被災したら？

表紙の絵をご存じですか？この絵は、関東大震災時に東京都支部が皇居前で救護している様子を描いたものです。地震を避けることはできませんが、備えることはできます。今回は外出先での被災を想定した確認をしてみましょう。

☑ 外出先でのチェックリスト

「はい」がいくつありますか？ あてはまる□にチェックを！

		はい	いいえ
1	外出先では危険箇所や非常口を確認している。	□	□
2	トイレは行けるときに済ませている。	□	□
3	災害用伝言ダイヤル（171）の活用など安否確認の方法を決めている。	□	□
4	チョコレートなどの食べ物、水、モバイルバッテリーをカバンに入れている。	□	□
5	止まったエレベーターでは、すべての階のボタンを押すなど避難方法を知っている。	□	□
6	すぐに自宅に帰るのは危険だということを知っている。	□	□
7	「一時滞在施設」がどこにあるか知っている。	□	□

※人命救助が最優先のため、発災後72時間はむやみに移動せず、安全な場所に留まることが重要です

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

VEGETABLE OIL INK
FSC www.fsc.org
ミックス 責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C022524

Contents

vol.38 Summer

04 れっどくろす News & Topics

06 特集1 関東大震災から100年

東京芝公園内テント救護所

10 特集2 小さないのちの可能性。

14 ［インタビュー］
陸上競技選手 山縣 亮太 さん

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 献血 NEWS

22 福祉施設 NEWS
赤十字子供の家／武蔵野赤十字保育園

23 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.32 東京八重洲献血ルーム編―

25 NT information

26 赤十字Supporters

27 活動資金協力者（社）・団体のご紹介

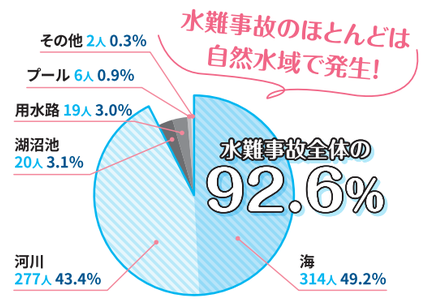
28 プレゼント

30 Rediscovery TOKYO ―第31回 御蔵島―

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！

河川での事故を防いで、安全に楽しく遊ぼう!

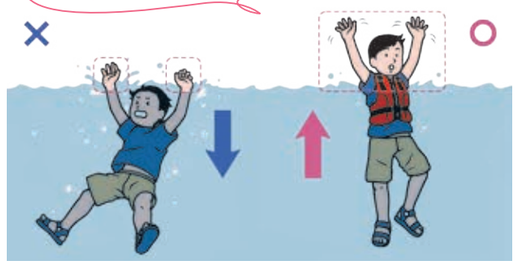
水辺には楽しみがいっぱい！
けれど河川では毎年、水難事故が発生しています。
悲しい事故を未然に防ぐため、
あなたにできることがあります。



令和4年夏期 場所別水難者数（総数638人）
出典：令和4年夏期における水難の概況（警察庁）

水の事故と聞くとプールを想像しがちですが、監視員がいるため事故発生率は少なく、そのほとんどは自然水域で発生しています。

流れのある川では浮くことができない!
ライフジャケットが一番有効!



水を1とすると、人間の比重は0.98。つまり身体の2%程度は水面から出ますが、両手を挙げて助けを呼んだ場合、鼻や口は水の中。呼吸ができません。さらに川の流れで、バランスを取るのも困難。ライフジャケットを着用すれば、両手を挙げても視界を確保して呼吸ができます。

安全に遊べる服装で!

ライフジャケットは正しく着用することで、効果が出ます。体に合ったサイズのものを密着するように着用し、引っ張ってもずり上がることがないか確認しましょう。そのほか、ヘルメットやグローブ、ウォーターシューズなどがあると安心です。

CHECK!

✔気象情報や活動場所を知る!

悪天候が予測される場合には、予定を変更すること。また、危険な場所はどこかなど、把握しておきましょう。

✔いざという時の備えを!

溺れた人を発見しても1人で助けずに、まずは周りに助けを求めること。水の中には入らずに、救助は自分の安全を確保して陸から。水に浮くスローロープを用意しておきましょう。

✔溺れたときの対処法などを学ぼう!

川で流されたときは体を岸側に傾けるとだんだん岸に寄っていくなど、知識や技術を事前に学びましょう。動画はこちら。→

イラスト：M.Numao

5月は赤十字運動月間 多くのご支援ありがとうございました

5月1日が日本赤十字社の創立記念日、5月8日が赤十字創始者のアンリー・デュナン生誕の日「世界赤十字デー」であることから、日本赤十字社は毎年5月を「赤十字運動月間」として、皆さまに赤十字活動のご紹介や継続的なご支援をお願いしています。

東京都支部では、大久保通り、新宿大通りに赤十字フラッグを掲出したほか、赤十字奉仕団員とともに都内の駅頭に立ち、日本赤十字社の活動内容を伝え支援を呼び掛けました。また、各家庭の戸別訪問なども行い、活動資金募金の協力をお願いしました。

また、都内4カ所の献血ルームでは、関東大震災から100年となる今年、震災当時の日本赤十字社の活動記録や写真などをパネル展示しました。

大久保通りに掲出した赤十字フラッグ

駅頭で赤十字活動の紹介や支援を呼び掛け

関東大震災に関する写真資料などを献血ルームに展示

上野動物園・横田基地で「迷子相談ボランティア」を行いました

青年学生赤十字奉仕団と救護ボランティアを中心に、5月3日～5日に恩賜上野動物園で「迷子相談ボランティア」を実施しました。迷子を未然に防止するため、お名前カード（迷子札）の記入を呼び掛けたほか、迷子の保護、託児、捜索を行い、3日間で34人の迷子を無事に保護者のもとへ引き渡しました。

また、5月20日、21日にも在日米空軍横田基地で開催された「日米友好祭フレンドシップ・フェスティバル」で、アメリカ赤十字社のボランティアと青年学生赤十字奉仕団、赤十字語学奉仕団が協力して、迷子相談を実施しました。

参加したボランティアからは、「子どもは迷子になって怖かったはず。大丈夫だよ!と声を掛けて寄り添えることができたのでよかった」という感想が寄せられました。

迎えに来た保護者との再会に立ち合うボランティア（上野動物園）

アメリカ赤十字社のボランティアと協力して迷子をパトロール（横田基地）

メタバースを使って防災の授業

5月2日、青少年赤十字加盟校の文京区立文林中学校で、東京都支部が3月から5月、スマホアプリ内に公開したコンテンツ「あ! 地震。あなたならどう脱出する? メタバース 地震体験」を用いた防災セミナーを実施。代表生徒がアプリを体験し、地震が起きた部屋の仮想空間で、避難グッズを探してどれだけ短時間で避難できるか挑戦しました。「思っていたより（地震の）被害が大きいことが分かった。家族とも話し合って対策を考えたい」との声がありました。

アバターを使って地震体験する代表生徒

令和5年度第1回 JRCメンバー連絡協議会を開催

4年ぶりに対面のみで開催しました

青少年赤十字（JRC）合同登録式と今年度初となる第1回メンバー連絡協議会を5月13日に東京都支部で開催。都内のJRC加盟校の生徒と指導者合わせて44人が出席しました。

メンバー連絡協議会では、グループに分かれて交流した後、トルコ・シリア地震の募金や、犬猫のためにタオルを回収して寄付する活動など、それぞれ校内で行っている事例を発表しました。参加者からは、「いろいろな学校のメンバーと交流できて、いい経験になりました」とコメントが寄せられました。

東京駅・八重洲口に新しい献血ルームがオープン

血しょう成分献血の専用献血ルーム「東京八重洲献血ルーム」が、東京駅の地下街から直結した八重洲に5月1日オープン。コワーキングスペースも設置し、落ち着いた雰囲気の献血ルームになっています。

5月9日に行われた開所式には、小池百合子東京都支部長も出席し、「血しょう成分が薬となって難病などの治療に使われていることはあまり知られていない。このルームを通じて多くの方に献血の意義、役割を知ってもらいたい」と話しました。

（完全予約制・詳細は24、25ページへ）

東京八重洲献血ルーム開所式

地域包括ケアシステムの構築へ ボッチャ体験会を実施

初めてでも気軽に楽しめるボッチャ

東京都支部では6月9日、14日、19日の計3日間、都内の赤十字奉仕団20団の団員約100人によるボッチャ体験会を開催しました。

東京ボッチャ協会の方々からコートの作り方やルールなどの説明を受け、3人1組でチームを編成して楽しみました。「年が違う人とも、作戦の相談などで自然とコミュニケーションが生まれ、とてもよかった」と参加者。東京都支部では、地域包括ケアシステムの構築に向けた地域活性化のツールの一つとして、ボッチャの普及により一層努めていきます。

令和5年度 第1回東京都支部評議員会を開催

東京都支部の事業内容を説明させていただきました

6月7日、東京都支部において令和5年度第1回評議員会が開催され、議長である黒沼靖副支部長をはじめ、監査委員、評議員など69人が参加しました。

評議員会は支部の赤十字会員の中から選出された評議員で構成され、支部の重要な業務について審議する機関です。当日は、日赤本社の最高議決機関である代議員会を組織する代議員を選出し、東京都支部のほか都内6施設の令和4年度の事業報告および歳出入決算が承認されました。

水上安全法・幼児安全法をオンラインで学ぶ

水遊びが楽しい季節になり、幼稚園や保育園、家庭でのプール活動などが増える時期です。東京都支部では、水の事故から子どものいのちを守るための知識と技術、万が一事故が起こってしまった場合の対応（幼児の一次救命処置）を合わせた「プール活動における事故防止講習」をオンラインで開催。6月9日には201人の参加がありました。参加者は画面の前で、ペットボトルなどを使って実技を行いました。

幼児の一次救命処置の実技も行いました

地震についての理解を深める防災セミナーを開催

日赤の防災教育プログラムを使用して講義を実施

都立文京高等学校で5月17日、地震災害をテーマに防災セミナーを開催しました。地震から身を守る方法や、地震の時に危ないものに気付き、自らの安全を確保する方法を学習することが目的です。生徒たちは、学校内や家の中、通学路、電車やバスの中など、具体的な状況下で予測される危険やそれを回避する方法、緊急地震速報が鳴った際に取るべき行動を考え、発表。「落ちてくるものや倒れてくるものの危険性について、気付いていたけど、なかなか行動に移せていなかったことを再認識できた」などの声がありました。

特集1

関東大震災から100年

～資料から振り返る関東大震災～

関東大震災から100年の節目を迎えました。
当時を振り返ることで今を生きる人々の防災につなげたいという思いを込め、
今号と次号の2回にわたって甚大な被害状況や救護活動の様子をご紹介します。

「関東大震災当時の宮城前本社東京支部臨時救護所の模様」（二世 五姓田芳柳 作、1925年）
皇居前広場における日本赤十字社東京支部臨時救護所の活動状況を描いた作品。
実物は東京都支部のエントランスに展示されている。

関東大震災の被害状況

1923（大正12）年9月1日午前11時58分、最大震度6といわれる激しい地震が首都圏を襲いました。それから3分後、5分後にも本震と同規模の余震が発生。当時の東京の人口密度は現在の23区の約2倍なうえ、木造住宅が密集しており、さらに昼食の煮炊きをする時間帯だったことから、同時多発的に発生した火災により、多くの人命が失われました。

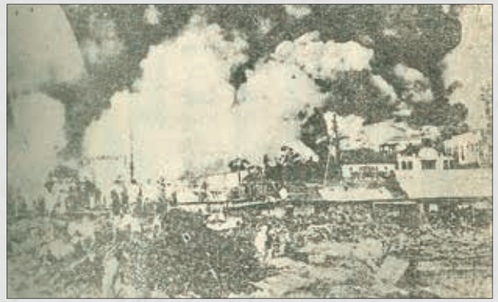
関東大震災、阪神・淡路大震災、東日本大震災の被害規模比較

	関東大震災	阪神・淡路大震災	東日本大震災
発生年月日	1923年9月1日（土） 午前11時58分	1995年1月17日（火） 午前5時46分	2011年3月11日（金） 午後2時46分
地震規模	マグニチュード7.9	マグニチュード7.3	マグニチュード9.0
死者・ 行方不明者	約10万5,000人 （うち焼死 約9割）	約5,500人 （うち窒息・圧死 約7割）	約1万8,000人 （うち溺死 約9割）
全壊・全焼住家	約29万棟	約11万棟	約12万棟

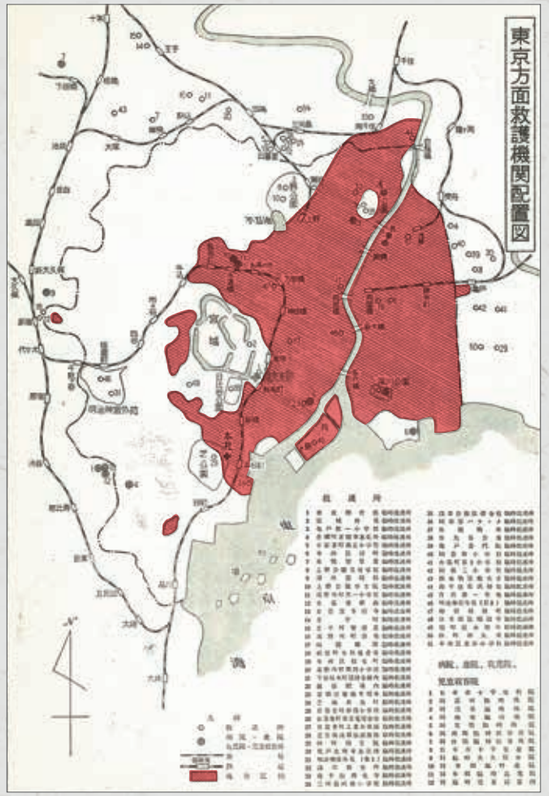
神田須田町方面の惨状　出典：日本赤十字社機関誌『博愛 437号』

東京を襲った火災の脅威

東京では、発災直後からあちらこちらで火の手が上がり、延焼が続きました。地震による断水、火災旋風（火災時に発生する巨大なつむじ風）の発生などが、延焼を激しくしたとされています。延焼範囲は東京市（現・23区）全面積の43.6%に及び、炎に囲まれて逃げ場を失った多くの人々が焼死しました。川に飛び込んで溺死した人もいました。崖や広場が焼け止まりとなり、鎮火したのは発災2日後だといいます。



猛火に包まれつつある築地方面　出典：日本赤十字社機関誌『博愛 437号』



消失した範囲（赤く塗った部分）。日本橋、神田、浅草など東京の中心部が焼け落ちた。
出典：『日本赤十字社社史稿 第4巻』、東京方面救護機関配置図を一部改変。

明日に備える！

通電火災に要注意！

電気エネルギーの欠かせない現代、注意したいのが通電火災。地震などによる停電から電気が復旧した際、倒れた暖房器具や傷んだ配線などに再通電することで発生します。停電中や避難時は電気のブレーカーを切り、通電再開時は家電や配線に損傷がないかなど確認してからブレーカーを戻しましょう。

被災者の声

逃げるについて一番邪魔になったのは、いろんなものを運びかけている、車や馬車や自動車です。（中略）ぐずぐずしているうちに後の方の人は見る見るむし焼きになり、横の方からはどんどん火のこが来て、着物や髪に燃えつくというようなありさまで、女や子供の中には、踏み倒されて死んだものもどれだけあるか分らないと言われています。

鈴木三重吉「大震火災紀」『赤い鳥』（大正12年11月号）から抜粋、一部表記を修正

（日本赤十字社本社の）職員の活動には悲惨を極めたものがあった。（中略）「助けて下さい……」と狂うが如き母親が、土まみれの幼児を抱きながら走って来た。手当を施す内に、壁土に挟まれて一時気絶した幼児は再びこの世の空気を吸うべく泣き出した。母親は喜びの余りに泣いた。

「大震火災に直面して」『博愛 437号』から抜粋、一部表記を修正

当時の救護活動を振り返る

日本赤十字社東京支部（現・東京都支部）は、皇居前広場に100坪を超える臨時救護所を立ち上げ、地震当日の夕方から傷病者の手当を開始。水道、電気、ガスが止まり、余震が続く中、必死の救護活動が行われました。職員は四斗樽を持って井戸を往復して水を提供。また、貯蔵していたミルクを患者や乳幼児に与えました。職員の1人は自宅から米を1俵運び、おかゆを作りました。最終的に東京では、救護所51カ所、巡回救護班4班が稼働。1月10日までの132日間、救護した患者は延人数41万1,621人となりました。

宮城（皇居）前にごったがえす避難者（当日）　出典：『日本赤十字社社史稿 第4巻』

宮城（皇居）外苑本社救護所の救護　出典：日本赤十字社機関誌『博愛 437号』

全国の日赤との連携

神奈川でも救護班が直ちに活動。翌日には、群馬、栃木、長野、福島、宮城などからも救護班が駆けつけました。最終的には全国46支部と朝鮮や満州の救護員が、各救護所に配備されました。また、全国各地に計73カ所の救護所を設置し、被災者を受け入れました。

世界中からの救いの手

関東大震災発生の一報が世界中に届くと、南北アメリカ、アジア、ヨーロッパの30カ国近くの赤十字社から義援金や救援品が次々と届きました。また、アメリカ、中国、イタリアなどからは、医師、看護師、建築技術者も派遣されました。

アメリカ赤十字社からの救援品（医療用ウイスキー）

募金活動をするアメリカ赤十字社（毎日新聞社提供）

妊産婦・乳児への支援
～小さないのちを救うために～

災害時、特に大きな困難を抱えるのが、妊産婦や幼い子どもたちです。日本赤十字社本社産院では9月3日から自動車で被災地を巡回し、妊産婦と乳幼児を保護しました。そして、院内に妊産婦を収容できるバラックを建てたほか、大久保や本郷にも産院や乳児預所を設営。2,151人の妊婦を収容し、1,991人の赤ちゃんが産声をあげました。さらに582人の乳幼児を救護し、被災した孤児や迷子を守るため、200人収容の児童保護施設もつくりました。

本郷臨時産院で乳児を沐浴　出典：日本赤十字社本郷臨時産院記念写真帖

本社東京支部救護看護婦長 上原マスの手記

収容者の中に年若き夫妻がありました。夫は喘息に悩まされて重態、家内は今にも分娩を予期せる臨月の身、9月4日午後11時腹痛の知らせに、用意を整えて来て見れば程なく可愛いらしい女子の分娩、その際にもあかりを持って貰う人もなく、幸い来合せたる男の方に手伝っていただいて助産の始末をいたしました。勿論初生児の初湯の用意もありません。夫は自分が長女の分娩を知るや知らずや、病俄かに更まり、永眠いたしました。ほんとうにお気の毒で何となぐさめてよいか、その言葉さえありません。

『博愛 438・439号』から抜粋、一部表記を修正

明日に備える！

避難生活では要配慮者に手助けを！

例えば、妊婦の方は災害時のストレスや乱れた食生活により血圧が上がりやすく、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さを避け、十分な水分摂取をして、足を伸ばして横になれる場所を確保することが必要です。高齢者や障害のある方、外国人などへの配慮や支援を忘れずに。

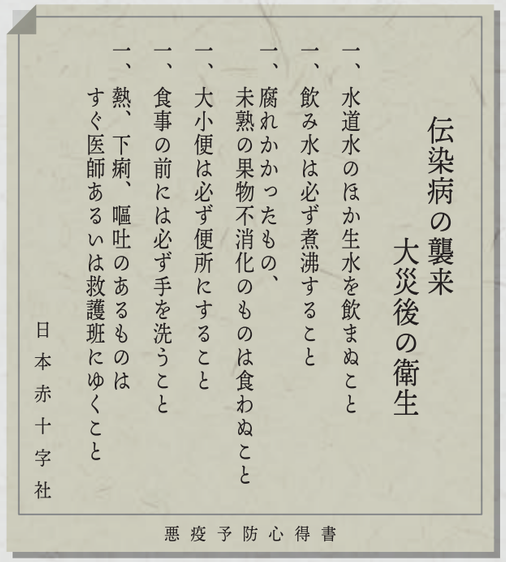
100年前に学ぶ防疫の心

日本赤十字社の救護班は、震災後の生活で感染症がまん延することをいち早く警戒し、他機関と連携して臨時伝染病院を州崎（現・江東区東陽1丁目付近）と板橋に設置したほか、各日赤病院の伝染病床を拡張。また、発災後ただちに「悪疫予防心得書」と題したビラを30万枚配布し、感染症の拡大防止に努めました。避難所では、清潔を保つ方法、ハエの駆除方法などを人々に伝えたり、感染症患者の早期発見に取り組んでいます。結果、東京府下では、赤痢2,500人、腸チフス3,300人余りで食い止めることができたと記録されています。

明日に備える！

感染症から身を守る！

避難所では衛生管理が重要です。食事前やトイレ後の手洗い、アルコール消毒を徹底しましょう。また、トイレ使用前後は便座を拭いたり、食べ物は直接触らずにラップなどで包んで食べることを心掛けましょう。



伝染病の襲来
大災後の衛生

一、水道水のほか生水を飲まぬこと
一、飲み水は必ず煮沸すること
一、腐れかかったもの、
　未熟の果物不消化のものは食わぬこと
一、大小便は必ず便所にすること
一、食事の前には必ず手を洗うこと
一、熱、下痢、嘔吐のあるものは
　すぐ医師あるいは救護班にゆくこと

日本赤十字社

悪疫予防心得書

特集2

小さないのちの可能性。

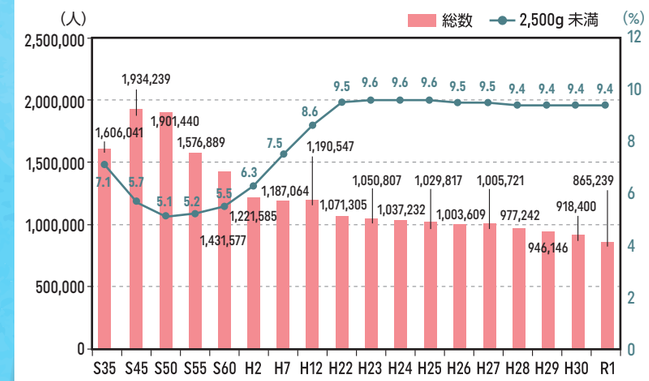
現在の日本では、約10人に1人が低出生体重児（2500グラム未満）として生まれています。小さく生まれた赤ちゃんとそのご家族のケアやサポートはどのように行われるのでしょうか。東京かつしか赤十字母子医療センターの医師・看護師に基礎知識を教えていただきつつ、NICUを卒業した赤ちゃんのお母さまに当時のご経験を振り返っていただきました。また、ご自身が低出生体重児として生まれ、2021年に陸上男子100mの日本新記録を樹立するなど活躍著しい山縣亮太選手にインタビューしました。

早産とは？　原因や割合は？

低出生体重児・早産児とは？

出生体重2,500g未満の赤ちゃんを「低出生体重児」、妊娠22週以降37週未満の赤ちゃんを「早産児」といいます。厚生労働省によると、令和元年の低出生体重児は出生数のおよそ9．4％。日本は先進国の中でも低出生体重児の割合が高い状況です。「出生数が減ってきている中で、低出生体重児の割合は10年以上横ばいです。小さく生まれる赤ちゃんの比率は増えています」（熊坂医師）。

出生数および低出生体重児（2,500g未満）の割合の年次推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」、「健康日本21（第二次）」中間評価報告書

早産になる割合は？

早産はすべての妊娠の約5％にみられ、およそ20人に1人の割合で発生。早く陣痛が来て出産となる「自然早産」と、何らかの原因で妊娠の継続が難しくなり医療介入で出産させる「人工早産」があります。早産の25～30％は人工早産です。また早産になる危険性が高い状態を「切迫早産」といい、状況によって外来や入院による治療が行われます。

早産の原因は？　兆候はあるの？

早産は、母体の感染や体質によることが多いといわれますが、原因が分からない場合も。母体の病歴や手術歴、年齢、やせすぎ、喫煙などの生活習慣が原因になることもあります。「高齢出産の増加に伴い妊娠合併症が増え、早産につながるケースも多いと考えられます」（熊坂医師）。早産の兆候は、出血、お腹の張りなど。すぐに病院に連絡し、適切な治療が必要です。

＼教えてくれた人／

東京かつしか赤十字母子医療センター

NICU／GCU
梅津 しおり 看護師

「NICUの看護師として、赤ちゃんとご家族にとって一番良い環境を作ることを日々心掛けています」

小児科部長・感染管理室長
熊坂 栄 医師

「地域の方々にとって、当院が安心して出産・子育てのできる場であるよう、出産後のサポートを一層拡充したいと考えています」

小さく生まれた赤ちゃんへのケアとは？

出産から退院までの流れ

入院から退院まで、医師、看護師、助産師、臨床心理士、社会福祉士、理学療法士、薬剤師など、さまざまな職種がチームとなり、赤ちゃんとご家族をサポートします。

産前訪問
早産が予測される場合に、NICUの環境やケアについて説明

↓

出産・入院
産科とNICUが連携してサポート

↓

NICU（新生児集中治療室）
小さく生まれた赤ちゃんや疾患のある赤ちゃんの集中治療を行う

↓

GCU（回復治療室）
NICUで治療を受け状態が安定してきた赤ちゃんのケアを行う

↓

退院
自宅で赤ちゃんのお世話ができるよう支援し退院

↓

定期健診
退院後は定期的にフォローアップ健診を実施

どんなケアをしているの？

光や音などの刺激を最小限にし、お母さんの子宮内の環境に近づけた環境で赤ちゃんの成長を促す「ディベロップメンタルケア」を行います。「体位を変えたりおむつを交換する際にも、赤ちゃんのストレスが最小限になるように行います」（梅津看護師）。

両親は何ができるの？

両親が赤ちゃんのケアに積極的に関わること、またそれをサポートすることを「ファミリーセンタードケア」といいます。手のひらで赤ちゃんにふれる「タッチ」、両手で赤ちゃんを包む「ホールディング」、お母さんの胸に抱っこする「カンガルーケア」などを行い触れ合うことで絆を深めます。「産後のお母さんの体調に配慮しつつ、触れ合いをサポートします」（梅津看護師）。

退院後はどうなるの？

定期健診で赤ちゃんの成長や発達を継続的に見守ります。病院によっては、NICUの卒業生の赤ちゃんやそのご家族のためのサークルがある場合も。「当院では、妊娠32週未満、体重1,500g以下で産まれた赤ちゃんとご家族の同窓会『スマイルの会』があり、ご家族で交流が行われています」（梅津看護師）。

東京かつしか赤十字母子医療センターのNICU

NICUはどんなところ？

赤ちゃんの呼吸や体温、心拍を管理する機械や設備が整っており、医師や看護師、助産師が24時間体制で治療やお世話をします。赤ちゃんは治療のため人工呼吸器や点滴、栄養チューブなどを使用しています。「入院期間は個人差があります。退院は元々の出産予定日を目安にしつつ、体重が2,000～2,500gになったら判断します」（熊坂医師）。

保育器とは？

早く生まれた赤ちゃんは、お母さんの子宮の役目をする「保育器」の中で育ちます。「皮膚が弱い赤ちゃんが体温を一定に保てるよう、保育器内は温度35℃湿度90％以上に保たれています」（熊坂医師）。免疫機能の低い赤ちゃんを細菌から守り、感染を予防する役割もあります。

退院に向けて必要な準備は？

赤ちゃんの退院前には、ご家族はお世話の仕方や日常生活の過ごし方などを習得します。また退院後のサポートのために地域の保健師など関係機関と情報を共有します。

イラスト：macrovector/Freepik

NICU卒業生のお母さまの声

――主治医・看護師と振り返る

2022年2月に、第1子となる男の子を東京かつしか赤十字母子医療センターで出産した岩本さん。33週での早産のご経験とその後の子育てについてお話しいただきました。併せて、当時の主治医・熊坂医師とプライマリーナース・梅津看護師にもコメントをいただきました。

＼お話しを伺った方／

岩本さん

思いがけない早産で不安でいっぱいに

――ご出産の経緯を教えてください。

岩本　私は初めての出産の場として、最新の設備が整っている東京かつしか赤十字母子医療センターを選びました。妊婦健診では順調でしたが、ある日胎動がちょっと少ないような気がしたのです。それが土曜日で、週明けの月曜に病院に行ったところ、赤ちゃんの元気がないということで、緊急手術になりました。33週で、出生時体重は1930グラムでした。

夫は生まれてすぐに赤ちゃんに会えましたが、私が会えたのは出産の翌日。NICUで小さな体にたくさんの管がついている状態を見て、心配でたまらなくなりました。それまで順調だっただけに、思い描いていた出産とは全く違う状況に戸惑い、「元気に生んであげられなくてごめんね」と、毎日のように泣いていました。

当時の私は不安でいっぱいで、毎日熊坂先生に「この子は大丈夫ですか」「この先どうなるんですか」と質問していました。何度も同じことを聞いても、先生がやさしく答えてくれたのがありがたかったです。当時も「こんなに話を聞いてくれるお医者さんがいるんだ」と感動しました。看護師さんも寄り添ってくださり、少しずつ状況を受け入れられるようになりました。

熊坂医師　早産は基本的に緊急のお産になり、困難が伴うこともあります。出産後のお母さんが自らお話をしてくれるのを待ち、耳を傾けることを心掛けています。

梅津看護師　早産のお母さんは「小さく生んでしまった」とご自身を責めがちです。お母さんが前向きになれるように「ミルクの量が増えましたよ」といった赤ちゃんの変化をお伝えしています。

NICUに入院していたときの岩本さんのお子さん（右・上下）
退院前にお子さんにミルクをあげる岩本さん（左）

コロナ禍でも安心してNICUに預けられました

――ご自身は1週間で退院されたそうですね。NICUにいるお子さんとは、どのようにコミュニケーションを取っていましたか。

岩本　当時はコロナ禍で、面会時間が1日15分でした。このときにNICUのスタッフの方が、自分の子どものように愛情をもって治療やケアをしてくださる様子を見て、安心して子どもを預けることができました。

私が退院した後は、ZOOMのリモート面会が2日に1度行われ、夫と一緒に画面越しに様子を見ていました。スキンシップを取れずに辛い気持ちもありましたが、看護師さんが体重やミルクの量などを教えてくださり、成長していることを感じられました。

梅津看護師　対面での面会ができない間は、赤ちゃんの写真を毎日1枚撮り、体重やミルクの量、赤ちゃんの様子をノートに記録。このノートは、赤ちゃんの退院時にご家族にお渡しします。

今年、家族でディズニーシーに行きました

1歳の節句。着物を着て、兜やこいのぼりも飾りました

――お子さんはNICUにどれくらい入院されていたのですか？

岩本　約1カ月です。NICUで順調に大きくなり、当初考えていたよりも早く退院できました。退院時は2400グラムに成長していました。24時間体制でサポートしてくださったスタッフの方々には、本当に感謝しています。

退院前には、ミルクのあげ方などを教えてもらったのですが、このときに初めて子どもを抱っこすることができ、本当に嬉しかったですね。退院する日には、夫も初めて子どもを抱っこすることができて、とても嬉しそうでした。その様子を見て、私も胸がいっぱいになりました。

退院後も病院は心の支え子どもの成長が励みです

――お子さんが退院した後の子育てはいかがですか。

岩本　初めての育児に加え、子どものおっぱいを吸う力が弱く、母乳をあげるのが難しかったです。最初のフォローアップ健診は、1カ月後でした。そのときはうんちが出づらいことを相談して、浣腸で出すことを教えてもらいました。その後は3カ月に1回健診を受けています。健診では毎回「身長・体重も増えていて、発達も順調です」と言っていただいています。定期健診が子どもの成長を確認する場で、私にとって病院が心の支えになっています。

私は今、わが子が毎日成長する姿を励みに、楽しく子育てしています。先日、1歳3カ月の健診を受けたときは、熊坂先生に「よく笑う赤ちゃんだね」と言っていただきました。私もよく笑うところがかわいいなと思っているので、とても嬉しかったです。

今年の9月に第2子を出産する予定ですが、2人目の出産も東京かつしか赤十字母子医療センターでお願いしたいと思っています。

熊坂医師　赤ちゃんは、ご両親が可愛がってくれるから笑顔になるんです。笑顔のお子さんを見ると、お母さんやお父さんは子育てを楽しんで頑張っているんだなと思います。岩本さんが第2子も当院で出産されると聞き、とても嬉しく思っています。

――小さく生まれたり、NICUでの治療が必要な赤ちゃんをもつご家族へのメッセージをお願いします。

岩本　私の場合は突然の早産だったこともあり、当初は自分を責めていました。今から考えると、早産は誰にも起こりうることなので、小さく生まれたことで自分を責めないでいただきたいと思います。またNICUでは、主治医や看護師を中心に、多くのスタッフが赤ちゃんと家族を支えてくださいますし、退院後も引き続きサポートしてくださいます。ご家族が不安を抱え込まずに子育てできる環境が整うよう願っています。（了）

岩本さんのお子さんの成長が伝わる写真を見て笑顔になる梅津看護師（右）と、熊坂医師（左）

Interview 2

逆境を乗り越え走り続ける日々

～小さく生まれた僕を大切に育てた両親への感謝を胸に～

陸上競技選手　**山縣 亮太**さん（セイコー）

オリンピックの４×100mリレー銀メダル獲得、男子100mの日本新記録樹立など、目覚ましい活躍を見せる山縣亮太さん。度重なる怪我を乗り越え、力強く走る姿が印象的なトップスプリンターですが、生まれた時は1,730gの低出生体重児でした。小さないのちの可能性を信じて育ててくれたご両親への思い、己の肉体や精神と真摯に向き合い続ける姿勢などを伺いました。

Profile ▶ Yamagata Ryota

1992年６月10日生まれ、広島県出身。予定日より２カ月早く低出生体重児として生まれ、NICUで２カ月間を過ごす。子どもの頃から運動神経抜群で足が速く、小学４年生から本格的に陸上競技を始め、小学校、中学校、高校、大学と各種大会で入賞をおさめる。2015年にセイコーホールディングス株式会社（現：セイコーグループ株式会社）に入社。2016年にリオデジャネイロオリンピック男子４×100mリレーで銀メダル獲得、2021年に布勢スプリントにて男子100m・９秒95の日本新記録を樹立。

出生時の話を聞いても正直ピンと来なかった

――ご自身が早産・低出生体重児だったことを、いつ、どのようにして知りましたか？

小学校3、4年生くらいの時に、自分の名前の由来を親に聞くという宿題が出たんです。その時に父親から、「小さく生まれた姿を見て、大きくたくましく育ってほしいという思いを込めて『亮太』と名づけた。元々は、別の名前をつけようと考えていたんだよ」と教えてもらいました。特に深刻な雰囲気で話されたわけではなく、「お前、赤ちゃんの時は小さくて大変だったんだぞ」と、さりげない口調でした。その時はあまりピンと来なくて、他人事のような感じで聞いていました。物心ついた時には運動が大好きで、体が弱いと感じたことはありませんでしたから。「そうなんだ」くらいの感覚でした。

――NICUを出て退院するまでの2カ月間、お父さまが書き留めていた手記には、「助けて下さい」「どうか無事に育って」という切実な思いが綴られています。

父の手記の存在を知ったのは、数年前のことなんです。無事に成長することを心から祈ってくれていたこと、しばしば呼吸が止まって心配をかけていたことなどを初めて知り、「本当に大変だったんだな」と思いました。今に至るまで、低出生体重児だったことについて改めて両親と話したことはないのですが、それは、「心配しないでほしい」「自分にハンディキャップがあると思わないでほしい」という親心なのかもしれません。

僕の個性を尊重し支え続けてくれた両親

――乳幼児期は病弱だったものの、小学校に入る頃には病気とは無縁の元気な少年に。小学1年生の時に犬に追いかけられて振り切ったという逸話を持ち、ずば抜けて足が速かったそうですが、陸上競技を始めた経緯を教えてください。

犬のエピソードは、ちょっと盛られていますが、追いかけられたのは本当です（笑）。ただ、走ることはずっと好きで得意でした。陸上競技に興味を持ったのは、小学校3年生の時。2つ上の兄が広島市のスポーツ大会の100m走で入賞してもらった大きな賞状がうらやましくて、「僕も欲しい！」と思ったんです。翌年、同じ大会に出て優勝したことがきっかけで、地元のジュニア陸上クラブにスカウトしていただき、陸上競技を本格的に始めてみることにしました。

――陸上競技に取り組む上で、ご両親からどんな言葉がありましたか。

父も母も、「頑張ってみたら」と快く応援してくれました。ただ、最初の頃は遊ぶ時間

NICU入院中。生後１カ月で初めて母親からミルクを飲ませてもらった。飲んだ量は5ccだったという

誕生からNICU卒業の日まで父親が綴った手記の一部

写真右から、退院後、自宅でスヤスヤと眠る様子／退院後に初めて屋外に出て、ご両親、２歳上の兄と撮った記念写真／幼少期、体は小さめだったが、周囲を驚かすほど足が速かった／高校時代は、国体、広島県高校総体、中国高校総体などで次々に優勝。勉学にも励み、慶應義塾大学に進学した

ウエイトトレーニングに励む山縣選手

が減るのが嫌で、クラブの練習に行くのが面倒だったんです。時間になっても家でぐだぐだしていると、父や母から「自分で決めたことなんだからちゃんとやりなさい」とよく怒られました。

父は学生時代はバドミントンの選手で、スポーツ用品店を経営しているのですが、スポーツの楽しさや大変さをよく分かってくれていると感じます。子どもの頃は、根気強く練習を続けることの大切さをよく話してくれました。中学生になって陸上競技の成績が思うように出なかった時期、イライラして家で反抗的な態度をとっていたら、「何か悩みでもあるんか」と静かに聞いてくれたこともよく覚えています。陸上競技を続ける上で、あきらめずに挑戦し続けることを後押ししてくれた存在です。

――ここぞという時に的確なアドバイスをくださるお父さまなのですね。お母さまはどのような方ですか。

熱心でこだわりが強い父と比較して、母はおおらかでどんと構えているタイプ。僕の意思をいつも尊重してくれて、陸上を始めたときも、中学受験や大学受験の時も、「こうしなさい」と言われた記憶はないんです。そんな母との思い出で印象深いのは「うどん事件」。子どもの頃、料理に興味があった僕は、両親がいない時にこっそりキッチンに入り、小麦粉と水を練って茹でて、自己流のうどんを作ったんです。帰ってきた母に見つかって、怒られるかなと思ったら、「よく作ったね！すごい」と褒めてくれて、びっくりしました。そして、出来たものを捨てずに食べさせてくれたんです。僕は料理が好きでよく自炊するのですが、その原体験となっているのはこの「うどん事件」だと思います。味は全然美味しくなかったんですけどね（笑）。

逆境を乗り越えた先に新しい自分がいる

――「ミスター逆境」と呼ばれ、度重なる怪我から復帰するたびに自己ベストを更新される姿が印象的です。逆境に対面した時、どのようなことを考えていますか。

怪我を治療してリハビリをする期間は、体が痛いのはもちろん、ものすごく足が遅くなるんです。学生の頃は、解決方法が分からないし、また速く走れるという出口がなかなか見えず、本当に辛かったです。ただ、競技を長く続けて怪我とリハビリを繰り返す中で、大会に出られない期間は自分の体の感覚にじっくりと向き合って、走るフォームをブラッシュアップするチャンスでもあることに気がついたんです。今では、逆境は自分が変わるきっかけを教えてくれているんだと思えるようになりました。今、逆境に立ち辛い思いをしている方も、乗り越えた先には必ず成長した自分がいると考えていただければと思います。

スタートラインに立ったら一発勝負の陸上競技は、のしかかるプレッシャーも大きく、いつも不安な気持ちでレースに挑んでいます。「走るのが怖い」「もう家に帰って寝たい」なんて後ろ向きになることもあります。でも、やっぱり自分に負けたくないと思うから、気持ちを奮い立たせて走ります。競技人生は、その繰り返しなんです。

――これまで陸上競技を続けてきて、特にうれしかった瞬間を教えてください。

小学生の頃からチームの仲間と一緒に頑張るリレーが好きだったので、リオデジャネイロオリンピックの男子１００ｍリレーで銀メダルを獲ったときはとてもうれしかったです。男子１００ｍの日本新記録を出したときもうれしかったですが、手放しで喜ぶというよりも、それまで積み重ねてきた練習の成果をようやく出せたことへの安堵の気持ちの方が大きかったですね。

良い結果が出たときにいつも思うのは、大切に育ててくれた両親、いつも支えてくれるコーチやチームメイトがいるから、やり遂げられたということ。走っている時は一人だけど、自分は決して一人じゃないんです。

小さないのちの可能性は無限大

――今回、インタビューをお受けいただいた理由を教えてください。

赤ちゃんの頃のことはもちろん覚えていないのですが、小さく生まれてさまざまなリスクを抱える日々の中、父も母もたくさん心配をして、大変な思いをしながら育ててくれたと思うんです。ハンディキャップになるかもしれない部分を受け止めて、大切に育ててくれた両親には、本当に感謝しています。そして今、同じように不安を抱えながら、小さな赤ちゃんを育てている方がたくさんいらっしゃいます。低出生体重児だった僕が陸上競技をさせてもらっていることが、小さな赤ちゃんを持つ親御さんにとって何かしらの希望につながればと思って、お話しさせていただきました。

――小さく生まれた赤ちゃんを育てる親御さんや医療従事者の方へ、メッセージをいただけますか。

小さな赤ちゃんの親御さんは、小さく生んだことで自責の念を抱いたり、周りの子より発達が遅れていると落ち込んだりすることもあると聞きます。でも、どうか気負いすぎないでいただきたいと思います。小さないのちの可能性は無限大で、たぶん、子どもは思っている以上に日々たくましく成長していくものなんじゃないかなと思うんです。また、小さな赤ちゃんとそのご家族を支える医療従事者の方のお仕事は、いのちをつなげ、未来を創り出していく素晴らしいものです。両親にも、僕が生まれた病院の皆さんにも「いのちのバトンをつなぎ、この人生を与えてくれてありがとうございます」と伝えたいです。

――最後に、今後の目標を教えてください。

まずは、来年のパリオリンピックに出場して、個人でもリレーでも良い成績を残すことです。具体的な目標は、東京オリンピックの時に明言したら良いことがなかったので、僕の胸にしまっておきます（笑）。それから長期的には、スポーツを通じて社会に貢献していきたいと考えています。それは、平和へのメッセージを発信することなのかもしれないし、子どもたちにスポーツの楽しさを伝えることなのかもしれない。スポーツの力で世界をよりよい場所にする方法を、探し続けたいと思います。（了）

自分が走る映像を何度も見返しては、細かい動きを分析し、理想の走りを追求し続けているという

JRC MUSASHINO HOSPITAL

放射線治療ってどんなもの？

身体への負担が少ないがんの治療法

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）

放射線科部長 兼
高精度放射線治療センター長
戸田 一真
Kazuma Toda

2023年4月より放射線科部長ならび高精度放射線治療センター長に就任いたしました戸田一真と申します。新任のご挨拶に代えて、自分の専門である放射線治療について簡単に紹介します。

放射線治療は手術や抗がん剤と並ぶがんの三大治療のひとつです。身体への負担を抑えてがんを治療できることが特徴で、合併症がある方やご高齢の方でも治療の範囲や放射線の強度を調整して安全に行うことができます。実際、多くの患者さんが仕事や家事を続けながら通院で放射線治療を受けています。

照射による痛みや熱さはなし

外照射と呼ばれる一般的な治療では、「ライナック」という大型の装置を使って体の外から放射線（X線）を照射します。照射が始まる前にまずCTを撮り、専用のコンピュータで患者さんごとに適した方法を検討します。この作業は治療計画と呼ばれ、医師とともに放射線治療専門技師や医学物理士といった専門資格を持つスタッフも行います。大半は数日ほど、複雑なものでは1～2週間かけて計画が完成し、照射が始まります。

日々の照射は医師の指示のもと診療放射線技師が担当します。痛みや熱さを感じることはなく、10～20分ほどの照射を週5回平日に続けて行い、全体では数回～30数回を1～数週間かけて照射します。治療開始前や治療中には看護師が生活や注意点、患者さんごとに予想される副作用やその対策についてお伝えします。

きめ細かい放射線治療を

当センターでは前立腺がん、頭頸部がん、肺がんおよび転移性脳腫瘍などに対して積極的に高精度放射線治療を行っています。院内・外から多くの患者さんをご紹介いただき、スタッフのがんばりもあって2022年度は※強度変調放射線治療（IMRT）115件、定位放射線治療105件と最多記録を更新しました。

センター一同、患者さんの病状に応じたきめ細かい放射線治療を提供できるよう日々心掛けています。なお、当科は完全紹介制ですので、受診を希望される方はまず主治医の先生とご相談されてから外来をご予約ください。

高精度放射線治療センターのメンバー。後ろに見えるのは放射線治療装置の「ライナック」。

※放射線治療の種類

強度変調放射線治療（IMRT）

ビーム内の放射線強度を変化させることで、腫瘍の形に合わせた高線量を照射しつつ、近接する正常組織の線量を軽減できる照射法。

定位放射線治療

小さな病巣に対して精確な位置合わせを行ってから3次元的にさまざまな方向から照射する方法。ピンポイント照射ともいわれる。

Hospital Referral

JRC OMORI HOSPITAL

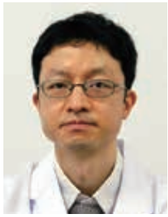
禁煙のすすめ

喫煙の害と禁煙のメカニズム

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
中村 雄介
Yusuke Nakamura



私は以前から禁煙外来に携わってきましたが、禁煙補助薬を使用しつつ「喫煙の害と禁煙のメカニズム」をお話しすることで、多くの方が完全禁煙に成功しています。本稿が喫煙に関する知識の向上と禁煙行動につながれば幸いです。

タバコには、3つの悪い成分が含まれています。

1つ目は一酸化炭素です。一酸化炭素は、赤血球にあるヘモグロビンという物質に酸素よりも250倍くっつきやすいため、喫煙者は絶えず体の組織が少し低酸素状態になり、脳・心臓・骨・皮膚を含む各臓器に障害が出たり、老化が早まったりする恐れがあります。

2つ目はタールです。タバコの煙に含まれる粒子状物質の総称で、数千種類の化学物質と約70種類の発がん物質が含まれています。若いうちはがん細胞が出現しても、免疫細胞により駆逐される可能性も高いですが、年を取るにつれ免疫力が低下するとがん細胞を作る力の方が上回り、がんになるリスクが高くなります。

ニコチン依存症の回路

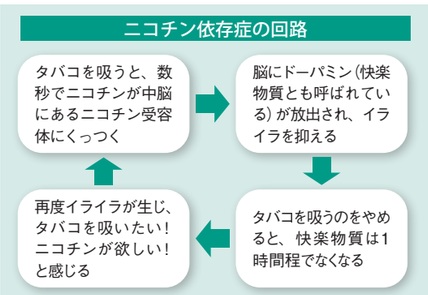
そして3つ目がニコチンです。冠動脈を狭くし、狭心症や心筋梗塞のリスクを高め、タバコを止められなくする原因ともいわれます。

ニコチン依存症の回路は下図の通りです。ニコチンの依存度は、覚せい剤のコカインより強いといわれています。ゆえに、禁煙補助薬を使用しつつ（もちろん自力も可）、下図の回路を断ち切る必要があります。ここで禁煙のコツをお伝えしたいと思います。

禁煙を成功に導くコツ

まず、本数を徐々に減らす方法では、下図の回路が経ち切れない場合が多いため、日付を決めて一気にゼロ本にすることです。

それから「吸いたくなったら3分間、違うことをする」ことです。吸いたいという「衝動」は3分で治まるといわれているため、吸いたいと思ったら、ガムを噛む、歯磨きする、水を飲む、秒針を数える、スマホゲームをするなど、なんでもいいので3分試してみてください。心臓が悪くない方は、薬局で購入できるニコチン製剤のガムを噛んだり、タールやニコチンの入っていない電子水蒸気タバコや禁煙パイポを吸うのもよいかもしれません。



Hospital Referral

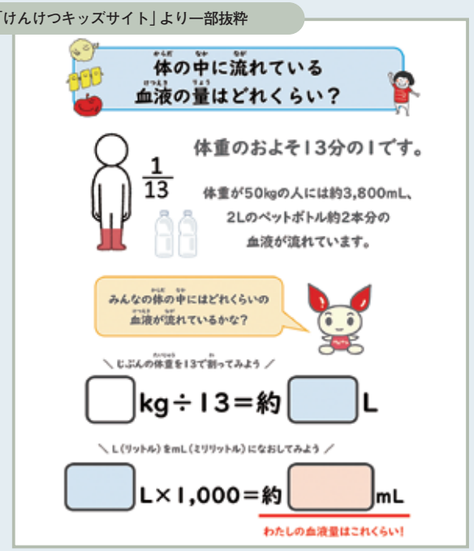
自由研究におすすめ！ けんけつキッズサイト

BLOOD PROGRAM NEWS

献血について一緒に学んでみませんか？

東京都赤十字血液センターでは、若い世代に献血について考えてもらうきっかけづくりとして、ホームページ上に「けんけつキッズサイト」を公開しています。体の中で大切な役割を担っている血液。その役割や特性を一緒に学んでみませんか？病気や怪我で輸血を必要とする患者さんがいることや、そんな方々を自分たちが救うことができる可能性があること、今の自分にできることについて、ぜひ一緒に考えてみましょう！

東京都赤十字血液センターホームページ「けんけつキッズサイト」より一部抜粋



血液センターでのお仕事の様子が動画で見られます

献血した血液が輸血用血液製剤になるまでの様子を見学している動画「血液センターに行ってみた！」をYouTubeで公開中です。献血血液がどのようにして輸血用血液製剤となるのか、ぜひご覧ください。

関東甲信越ブロック
血液センター
公式YouTube

小・中学生向け、お仕事疑似体験＆献血セミナーを開催しました！

2023年5月21日（日）に、東村山市教育委員会青少年健全育成事業「輝け！ 東村山っ子育成塾」のメンバー46人に向けて、東京都赤十字血液センターの施設見学およびお仕事疑似体験＆献血セミナーを行いました。「いのちの大切さを知り、ともに生きる」をテーマに、生きるために必要不可欠である血液について学び、自分たちに何ができるか考えました。参加者からは「献血をして、誰か一人でも自分の血液で助けることができたらいいなと思った」「まだ献血できる年齢ではないので、声掛けや病気の方のことを思うことが私にできることだと感じた」といった感想が寄せられました。

採血室の見学

模擬血液にウイルスがいないか調べる

＼ お仕事疑似体験や献血セミナー等に関するお問い合わせ先 ／
東京都赤十字血液センター 総務課企画係　Tel 03-5272-3512（平日9:00～17:00）

切れ目のない信頼と顔の見える連携

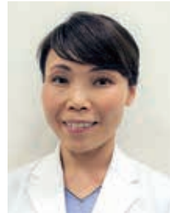
地域の方々の安心のために

Hospital Referral

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）

医療社会事業部長
産婦人科医師
柴田 良枝
Yoshie Shibata



葛飾区は「両さん」や「寅さん」の舞台でもあり、昔ながらの人情味が溢れる、人と人の結びつきが強い地域です。区内の出生数は減少傾向ながらここ数年は3,100人程度で推移しており、当院はその1/3程度の分娩を取り扱っています。

当院は東京都の地域周産期母子医療センターに指定され、産婦人科、NICU（新生児集中治療室）、小児科、助産師、看護師、社会福祉士が連帯してハイリスク妊娠や、新生児のケアを行っています。

病院を取り巻く変化を経て

さらに、若年妊娠、晩婚化、少子化、結婚や出産を取り巻く状況や子育ての孤立への不安、児童虐待の増加など昨今の複雑な社会情勢を受け、院内各部署のみならず、地域の公的・民間機関と連携し、妊娠から産後まで切れ目のない信頼関係の構築を目指し、母児のサポートに力を注いでいます。

全国的に分娩取り扱いを中止する施設が増えていますが、葛飾区も例外ではありません。その現状を受け、地域の周産期医療の充実を目標に、妊婦健診はかかりつけのクリニックなどで行い、分娩を当院で取り扱う「セミオープンシステム」の拡充や、夜間や休日などで連携病院が休診の場合に、当院で診察を受けることができる「バックアップシステム」にも力を入れています（いずれのシステムもご利用の際には、ご相談下さい）。地域の産婦人科と当院で共に妊産婦さんを見守る体制を整え、安心して出産を迎えられるように連携しています。

最善の対応を全力で

2021年8月から2023年2月までは「コロナ専用病床」を設け、分娩方法を含めた最善の管理を模索しながら、職員一丸となって新型コロナウイルスに感染した妊婦を受け入れました。診療科が産婦人科と小児科のみで、診療の内容や規模に制限もあるため、当院では対応不可能な症例もありましたが、少しでも地域の方々のお役に立てたのであれば幸甚です。

今後も、顔の見える連携を礎に、当院が力を発揮すべき・発揮できる症例に、最善の対応をするべく「赤十字精神に基づき、女性と子どもとそしてその周囲の人と環境にやさしい病院」という理念の実現を目指し、努力してまいります。

地域連携室のメンバー。後ろに見えるのは連携医療機関一覧図

地域の連携医療機関

葛飾区……11施設
足立区……4施設
荒川区……2施設
墨田区……5施設
江戸川区……1施設
中央区……2施設
計……25施設

詳しくはHPで紹介しています↓

※他、助産所8施設とも連携しています
（2023年3月31日現在）

世界で熱波が増加。みんなで暑さを乗り切ろう

気候変動リスクへの対策

気候変動で、熱波の発生頻度、時間、暑さ、そして死者が増えているのをご存知ですか？　毎年、熱波は何百万人もの人々を熱中症の危険にさらし、何千人もの命を奪っています。しかし、熱波がもたらす脅威は防げます。猛暑から自分自身、友人、家族を守るために私たちが手頃にできることや、世界の各国赤十字・赤新月社の取り組みを紹介します。

熱波とは何ですか？

異常に高い気温と高い湿度が長時間続くことです。熱波の正確な定義は、その地域の気温や条件が正常であるかにより、異なる場合があります。熱波は、人々にショックを与え、脱水症状や深刻な熱中症を発症させることがあります。また、慢性的な心血管疾患や呼吸器疾患を持つ人々を高い危険にさらします。

また、都市部は一般的に田舎より暑く、熱波を強く受ける傾向にあります。

熱波に備えるには どうしたらよいですか？

熱波は、ほとんどの場所で確実に予測できるため、準備が可能です。天気予報に気を配り、以下に注意しましょう。

❶喉が渇いたと感じなくても、水をたくさん飲む。
❷日差しの強い場所を避ける。可能な限り日陰や涼しい屋内を探す（ヒント：窓ガラスにシェードや反射材を使用すると、家の中の熱を防げる）。
❸ゆったりと軽い、明るい色の服を着る。
❹家族、友人、近所の人（特に高齢者や体調の悪い人）の様子を確認する。
❺十分な食事を摂る。少量の食事で回数を増やすのが理想的。
❻熱中症の症状（息苦しさ、胸の痛み、混乱、脱力感、めまい、けいれん）に注意し、必要であれば医療機関を受診する。

各国赤十字社の取り組み

■バングラデシュ赤新月社

昨年6月、バングラデシュのサトマタでは、バングラデシュ赤新月社のボランティアが街の中心部にステージを設置。詩、コメディ、ダンス、ドラマなど、暑さにインスピレーションを得た創造的なパブリックパフォーマンスを披露しました。彼らのパフォーマンスの様子は、こちらでご覧いただけます。

© バングラデシュ赤新月社

■インド赤十字社

インド西ベンガル州のカンディという町では、昨年、気温が急上昇した際にインド赤十字社のボランティアが街頭で活動し、バス停、病院の外に飲料水を設置。一般市民が水分補給できるようにしました。色とりどりの大きなパラソルの下、水の入った巨大な樽とともに、日陰とリフレッシュ、そして笑顔をもたらしました。

© インド赤十字社

■スペイン赤十字社

スペイン赤十字社では夏を安全に過ごすための支援を伝統的に行ってきました。ソーシャルメディア、電話、街頭活動などを通じて、人々が涼しく過ごすためのヒントを共有しています。また、気温が上がると特に危険な高齢者や持病を持つ人たちの様子を確認します。地域によっては、暑い日にボランティアが水や扇子、帽子などを配っています。

© スペイン赤十字社

■ウルグアイ赤十字社

ウルグアイでは今年、長引く猛暑と雨不足で干ばつが発生し、農業や農作物に大きな被害が出ています。そこで、ウルグアイ赤十字社のボランティアは、熱波が発生した際に自分や家畜を守るための情報を共有しています。また、国際赤十字・赤新月社連盟の災害救援緊急資金（DREF）の支援を受け、水や日焼け止めを提供し、被害が最も大きい家族には現金給付を行っています。

© ウルグアイ赤十字社

武蔵野赤十字保育園

園庭に道路が出現!? 園で初めて交通安全教室を開催！

2023年2月27日に武蔵野警察署の協力の下、園で初めての交通安全教室を開催しました。指導を受けたのは、小学校入学を控えた5歳児のクラス。園児たちは、教材の信号機や横断歩道、塀を模したブロックが園庭に設置されているのを見て、始まる前からとても楽しみにしている様子。制服を着た警察官の方々が現れると一層わくわくしていました。交通安全教室では、道路の歩き方、見通しの悪い曲がり角を通る際のポイントなどを実践も交えながらみんなでお勉強。「もうすぐ小学生」ということもあり、園児たちが楽しみつつも高い意識を持って参加している姿に保育士たちも嬉しそうでした。

楽しく学んで安全を守る

教室の後は、年下の園児たちに横断歩道の渡り方を教えたり、おうちの方に楽しそうにお話しする園児もいました。

小学校への入学が迫っている時期に合わせて交通安全教室を開催することで、交通ルールの意識を高め、安全を守ることにつながります。参加した園児たちは今年の4月から小学1年生になりました。みんなが交通ルールを守り、楽しく登校してくれていることを願っています！

赤十字子供の家

楽しく食事ができる当たり前の空間を

児童養護施設に入所している子どもたちの中には、入所するまでの間に十分な養育をされずに育ってきた子が多くいます。住居を転々としたり、養育者が変わったり、食事や衣類を適切に与えられなかったりと、当たり前の生活を当たり前に過ごすことを知らずにいる場合が多いのです。当施設では、当たり前の生活を当たり前に送れるように、日課の時間を大まかに決めています。毎日同じ時間に起き、食事が用意され、温かいお風呂に入り、安心して眠りにつくという、ごくごく当たり前の生活を送るためです。

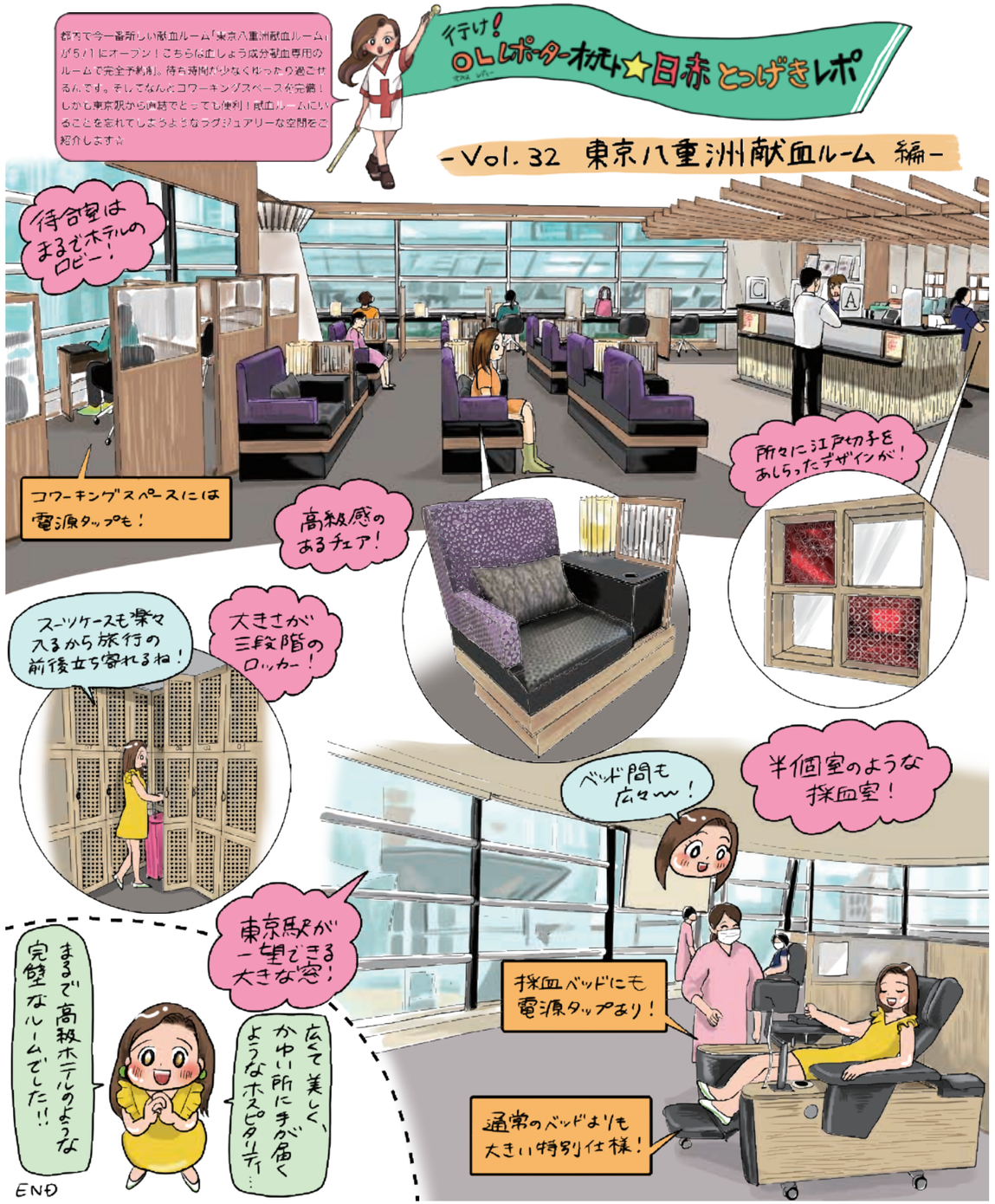
見た目も工夫し、行事食も大切に

初めは戸惑ったり、抵抗のある子どもたちも、毎日変わらない日々の中で少しずつ安心感を養っているように感じます。

特に食事については、与えられずにいた子や、極度にしつけを行われてきた子など、楽しい時間だと思えない子どもたちも多いので、量や食材の大きさ、見た目にも工夫を施し、季節の行事食にも力を入れています。

子どもたちが少しずつでも楽しめるように、栄養士や調理担当者を中心に他の職員も調理に加わりながら、食事を提供しています。

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。

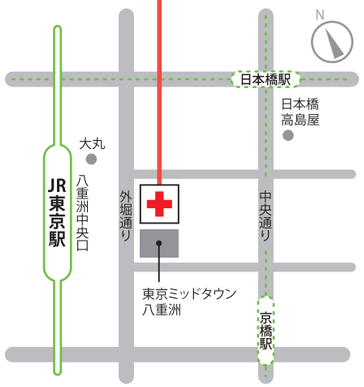


NT information

OLレポーターオカモト★日赤とつげきレポ　紹介献血ルーム

江戸の伝統文化・歴史を引き継ぐ「オフィス街の中のくつろぎ：和み」をコンセプトに、ほっと一息つける空間。完全予約制なので、混雑なくゆったりできます

東京八重洲献血ルーム



受付時間（完全予約制）

▶血漿（しょう）成分献血

平日　9：00～11：00
　　13：00～16：00

土日祝日　9：00～16：00
（昼中断なし）

電話
03-6665-6911

定休日
年末年始

場所
〒104-0028
中央区八重洲２-１-１
YANMAR TOKYO３階

予約方法

（フリーダイヤル）**0120-30-6002**
日・祝・年末年始を除く 9：00～17：20
※当日のご予約は献血ルームに直接おかけください

献血Web会員サービス「ラブラッド」HP
https://www.kenketsu.jp/Login
※会員登録が必要。当日３時間前まで

知っトク！ 血漿（しょう）成分献血専用ルームとして2023年5月にオープン。不定期の占いイベントや採血後にはアイスもお楽しみいただけます。最新情報はTwitterを確認！ check

NT NISSEKI TOKYO
Vol.38
2023年７月発行

PDF　バックナンバーはPDFや電子ブックでもご覧いただけます　電子ブック

■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.jrc.or.jp/chapter/tokyo/
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）。

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
https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/coop.html

赤十字
Supporters

モットーは「笑顔で仲良く奉仕活動」地域とのつながりを大切に活動を展開

宇田川みち子さん（武蔵野市赤十字奉仕団委員長）

私は平成13年から武蔵野市赤十字奉仕団での活動を始め、令和4年4月に委員長に就任しました。赤十字との出会いは、地域の分団のリーダーに声を掛けていただいたことです。私でお役に立てるならと、活動を始めました。

武蔵野市赤十字奉仕団は昭和24年に都内で3番目の地域奉仕団として結成されました。現在は約500人の団員が、13分団に分かれて活動しています。武蔵野市には武蔵野赤十字病院、武蔵野赤十字保育園、赤十字子供の家などの施設があるため、赤十字を身近に感じてくださる方が多いように感じます。

赤十字活動資金の募集をはじめ、献血への呼び掛け、市が主催する防災訓練などでの炊き出し、市の福祉行事「敬老福祉の集い」への協力、武蔵野青年会議所主催の「わんぱく相撲」でのちゃんこ鍋づくりなど、地域とのつながりを大切に活動を行っています。活動が制限されたコロナ禍には、不足するマスクやビニールエプロンを作製して武蔵野赤十字病院や大森赤十字病院へ提供しました。その後、病院のスタッフから手書きのお礼メッセージをお送りいただき、お役に立てたことを団員の皆と喜びました。

「ベテランの団員から若い団員へ、炊き出しの技術を伝えるための講習会なども開催しています」

「わんぱく相撲」で、ちゃんこ鍋とアルファ米の炊き出しをして4年ぶりに参加者・関係者の皆さんへ提供した武蔵野市赤十字奉仕団

奉仕団員にとっての重要な取り組みである募金活動では、5月の赤十字運動月間中に、団員が各家庭を訪問したり、街頭キャンペーンをしています。10年以上前、赤十字の新入職員が、研修を兼ねて募金の戸別訪問に同行したことがあります。私がインターホン越しに「赤十字です。募金のお願いに伺いました」と言うと、お財布を持って出てきてくださる方がたくさんいらっしゃるんです。その様子を見て「長年地域で活動されているからこそですね」と言っていただきました。

私は奉仕団のほかにも、民生委員や子ども食堂のお手伝いなど、地域に根差した活動をしています。活動のモットーは「笑顔で仲良く奉仕活動」です。奉仕活動で大切なのは、無理をしすぎず、できる人ができる時に、楽しみながら行うことだと考えています。これからも奉仕団の皆さんや事務局を担っていただいている市の地域支援課と協力しつつ、赤十字に貢献していきたいと考えています。

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、法人および団体などを掲載しています。

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
上山　亮介　170万円
㈱朝日写真ニュース社　30万円
中日マテリアル㈱　20万円
（一財）寧波旅日同郷会　20万円
ウェブスペース㈱　10万円
サンベック㈱　10万円
日本ノーデン㈱　10万円
●中央区
髙﨑　勝之助　12万円
田村　恵津枝　10万円
浜田　寛子　10万円
ジャパンパイル㈱ 社会貢献委員会　50万円
住友化学労働組合　10万円
日本カーボン㈱　10万円
㈱ＨＩＴＯＳＵＫＥ　10万円
㈱モーリ　10万円
●港区
白井　富美江　50万円
中江　宏　50万円
吉本　実　10万円
大器㈱　500万円
㈱ジェイビーホンダエーヂェンシス　200万円
（一財）世界聖典普及協会　30万円
全日空商事㈱　29万2,137円
教運寺　20万円
コムシスエンジニアリング㈱　10万円
㈱テックスタッフ　10万円
豊国電気工業㈱　10万円
日軽エムシーアルミ㈱　10万円
日本フレーバー工業㈱　10万円
㈱プライム・オリジンズ　10万円
ミツワシステムズ㈱　10万円
●新宿区
亀井　大悟　100万円
稲田　孝子　50万円
小澤　勇夫　10万円
小林　克彦　10万円
三浦　富子　10万円
高砂熱学工業㈱　27万4,125円
（医）豊済会　10万円
●文京区
五十嵐　信枝　10万円
金本　浩　10万円
佐藤　勝彦　10万円
根津　博俊　10万円
三上　壮介　10万円
㈱プロシップ　100万円
㈱加藤萬製作所　20万円
㈱ウェルスペント　15万円
トリヤマ㈱　10万円
●台東区
（一社）再生流通審査協会　14万6,043円
●墨田区
松村　有格　100万円
角谷　かつみ　10万円
岡田商事㈱　10万円
●江東区
坂元　左　20万円
福澤　將浩　13万円
㈱京葉ファスナー　35万円
●品川区
㈱オーツカ光学 代表取締役会長 川嶋 夏珠子　10万円
㈱東京山勝　10万円
●目黒区
映心産業㈱　20万円
㈱昭和イーティング　10万円
●大田区
本田　康夫　500万円
池野　公脩　100万円
（宗）蓮光院　100万円
●世田谷区
小泉　照子　2,000万円
小嶋　淑子　100万円
野村　安久　100万円
陽田　永一郎　33万円
小嶋　召子　20万円
植松　喜代光　10万円
小川　潤一　10万円
三栄製薬㈱　100万円
（医）青木産婦人科医院　10万円
DRAGON GYM 東京　10万円
みその商事㈱　10万円
宮源コーポレーション㈱　10万円
●渋谷区
㈱セント・フォース　100万8,128円
㈲外川ビル　50万円
ランドプラス㈱　10万円
●杉並区
外川　信晃　50万円
小川　純子　20万円
笠原　理絵　20万円
岡部　好延　10万円
中村　ひろみ　10万円
㈱バンダイナムコ フィルムワークス　50万円
あさがや清水歯科医院　10万円
●豊島区
木下　翔太郎　35万円
佐伯　弘子　20万円
臼倉　淳　10万円
㈱スーパーエース　20万円
●北区
瀬田　恵美子　75万円
金子　二四男　10万円
●荒川区
根津鋼材㈱　100万円
●板橋区
瀬戸川　睦人　100万円
森田　10万円
㈲エヌティ・エイト　10万円
●練馬区
泉　次夫　200万円
川原　徳子　100万円
横山　浩之　100万円
NGUYEN THE PHUONG　100万円
青木　嘉仁　10万円
田中　延幸　10万円
㈱長倉工芸　10万円
●足立区
小林　正勝　500万円
増山　元美　210万円
髙塩　和夫　100万円
石井　博　30万円
栗山　浩子　10万円
中馬　忠一郎　10万円
山本　有祐　10万円
中里建設㈱　50万円
㈲柳川運送　30万円
●葛飾区
石川生コン㈱　30万円
㈲石川興業　10万円
㈱稲葉製作所　10万円
大谷清運㈱　10万円
神田製作所　八親会　会津　和俊　10万円
●江戸川区
嶋田　慶三　10万円
㈱水域ネットワーク　20万円
●八王子市
髙津戸　道夫　20万円
児島　イツエ　10万円
齋藤　元泰　10万円
堀江　京子　10万円
ＳＩシナジーテクノロジー㈱　10万円
●立川市
中村　智英子　100万円
中村　陽子　10万円
●武蔵野市
平井　直子　900万円
丸山　浩　200万円
土方　裕雄　10万円
山崎　喜哲　10万円
●三鷹市
河合　直子　30万円
柿澤　康子　10万円
吉野　英子　10万円
志賀興業㈱　20万円
●青梅市
浜中　教孝　20万円
三和工機㈱　30万円
●府中市
栗原　ミヨ　10万円
●昭島市
小山　善治　15万円
●調布市
魚返　美智代　250万円
ユウキ食品㈱　40万円
㈱オリーヴドゥリュック　20万円
●町田市
武川　節　120万円
神蔵　信幸　100万円
髙麗　正規　100万円
青木　嘉昭　10万円
笠井　和雄　10万円
神蔵興業㈲　100万円
●小金井市
又平　恭允　家族　100万円
●日野市
志賀　直子　20万円
●東村山市
藤原　幸博　30万円
中村　豊一　20万円
●国立市
志郵　匠子　200万円
●東久留米市
㈱松川物産　10万円
●武蔵村山市
河合　統司　10万円
河合　英子　10万円
㈲ワタヤ　10万円
●多摩市
京王電鉄㈱　181万2,978円
●稲城市
中西食品㈱　10万円
●西東京市
保谷　カヨ子　10万円
●埼玉県
永峯　香代子　10万円
ウチヤ・サーモスタット㈱　200万円
●神奈川県
兵庫谷　則明　150万円

（敬称略・順不同）

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.　1名様

カード/名刺ケース
ダイアナ株式会社

カラー：ライトグレー
素材：牛革
サイズ：縦7.5cm×横11.8ｃｍ
日本製

B.　5名様

E5系 はやぶさ「新幹線型microUSBケーブル」
株式会社アーバン

カッコいいのに、どこか可愛らしい鉄道型のmicroUSBケーブル。通電中は運転席部分が点灯し、臨場感があります。
※ノーズ部分を外すとUSBコネクタが出てきます

C.　3名様

500㎖ 24本入り

キリン キリンレモン炭酸水
東京キリンビバレッジサービス株式会社

キリンレモンならではのさわやかなレモンの味わいとすっきりとした余韻が楽しめる、レモンがおいしい炭酸水。

D.　3名様

430㎖ 24本入り

キリン 午後の紅茶 アップルティープラス
東京キリンビバレッジサービス株式会社

茶葉の豊かな香りとアップルの芳潤な香りが楽しめる、甘酸っぱいおいしさのアップルティー。
※果汁0.4%

E.　10名様

ハートラちゃん付箋セット
株式会社日赤サービス

ハートラちゃんが住む「ハートランドの森」を付箋で表現しました。お仕事やプライベートなど、さまざまなシーンでご活用ください！

F.　3名様

車中履くソックスDX
福助株式会社

災害などの緊急時の車中泊などでも使用できる着圧ソックス。指が解放される、つま先が無いタイプ。男女兼用23-27cm。

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**2023年8月31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/PCXJ7E12Mm（イチ）

はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項（①～⑬）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本誌入手場所（左のはがき裏面参照） ⑧本誌への満足度（満足・普通・不満） ⑨本誌で良かった記事 ⑩本誌の感想 ⑪これまでNTを受け取った回数 ⑫今後取り上げてほしいテーマ ⑬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.37）

忍足・三浦夫妻の前向きな生き方に感動しました。ろう者に対する理解がもっと広がることを願っています。　東京都・女性・80歳（自宅）

日赤突撃レポを読んで、バイクが好きなのもあって、活動されている皆さんがとてもかっこいいなと思いました。また、バイクの運転免許を持っているので何か自分にもできる事がないかなと興味を持ちました。　東京都・女性・34歳（新宿東口献血ルーム）

この広報誌を知るまで、赤十字＝献血というイメージしかありませんでしたが、さまざまな人の命を救っていると知り、とても感銘を受けました。
東京都・女性・18歳（新宿東口献血ルーム）

聞こえない方が具体的にどんなことで困っているのか初めて分かりました。手話だけでなく日本に来られた外国人に対しても伝え方は同じだと思いました。　東京都・男性・53歳（吉祥寺タキオン献血ルーム）

バックナンバーはこちら ▶ https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/public/

※（　）はNTの入手場所

令和4年度
活動報告

Activity Report

私たちのジミチな活動は、皆さまのご協力に支えられています。

新型コロナウイルス感染症が国内で確認されて3年目となった令和4年度。社会情勢を見極めながら救急法等の講習や防災セミナーの対面実施を徐々に再開し、「いのちと健康を守る」ための事業を展開しました。また、青少年赤十字創設100周年として「未来のあなたへ、やさしさを。」をスローガンに記念事業を実施。次の100年につなぐ取り組みを行いました。引き続き、地域の皆さんと連携・協働しながら「人々が支え合う、安全、安心な社会」の形成を目指して事業を展開してまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

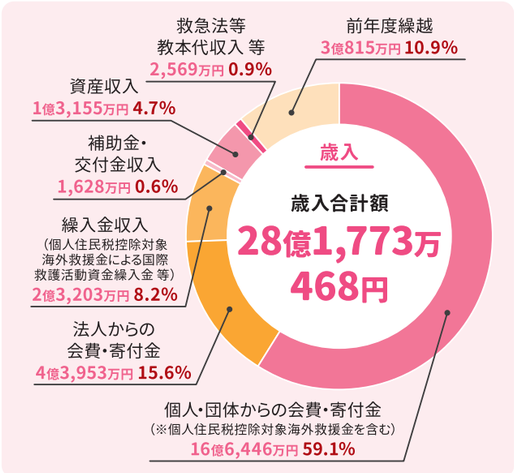
救急法等の講習を326回実施。15,388人が日常で突然起こる病気やけがから「いのちと健康を守る」ための知識と技術を学びました。

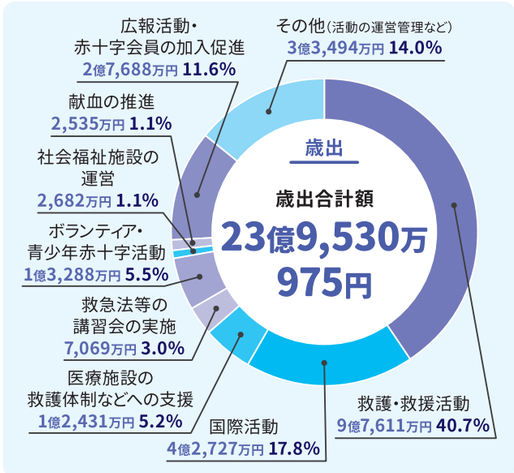
ルワンダの子どもたちの教育支援を目的とした「ルワンダ子ども支援募金」を青少年赤十字加盟校・園で実施。オンライン交流も行いました。

災害時の被害軽減のため、自治会などの自主防災組織や法人、学校などに防災セミナーを93回実施し、6,881人が受講しました。

〈 令和4年度 東京都支部 歳入歳出 決算概要 〉

個人・法人の皆さまからいただいた会費や寄付金を主な財源として実施した活動にかかる歳入歳出は以下のとおりです。





注）万円未満を切り捨てているため、各項目の合計額と表示している歳入歳出合計額は一致しません
注）歳入歳出差引額の4億2,242万9,493円は、翌年度の救護・救援活動などのために繰り越しました

Rediscovery TOKYO

東京を、再発見しよう

第31回

御蔵島

都内から南へ200㎞。島の周囲にはミナミハンドウイルカが棲み、太古の森ではオオミズナギドリが繁殖する。多種多様な生物の宝庫、御蔵島。

先に訪れた三宅島からお椀を伏せたようなその島影を見て、「あの島に行ってみたい」と思った。

入り江のない御蔵島は、本土からの船が着岸できないことも少なくない。

観光客は宿泊施設の予約なしに訪島できず、島内は東京都認定の自然ガイドを伴わないと立ち入れない場所も多い。

旅の下調べをしながら、正直「こんなに旅行者を拒絶するような島があるのか」と感じていた。

歴史を紐解くと、江戸時代後期には、限られた島の土地で安定して生活を営めるよう島外からの転入を厳しく制限する「二十八軒衆」という制度が作られ、いまも転入者は戸建てを持つことはできないそうだ。

一見、外の存在を拒絶するようにも見えるもろもろだが、実際に島を訪れて感じたのは、〝島の自然〟という条件とそこに住む人々の智慧とのたゆまぬ絶妙な協働こそが、御蔵島をいまの姿に保ってきたのだろうということだった。

島に滞在中、民宿のシャワーで洗った髪がいつになく指通りが良く、御蔵島の水質の良さに驚いたことがある。

長い間火山活動がなかったことで木々が大きく育ち、原生林は雨水を保つ天然のダムとなった。

限られた資源を保護しながら利用する、人々の智慧が原生林を守ってきた。

そういった循環とバランスの歴史の先に、この良質な水との出会いがあったのだ。

＋ 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〈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。東京の写真を撮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/