

NIT

NISSEKI TOKYO

2021
Autumn
Vol.31

特集

認知症と生きていく。



NISSEKI TOKYO 02



**緊急事態宣言下の
武蔵野赤十字病院へ**

紛争や災害の現場での撮影を経て意識するようになったのは、撮るだけでなく、困っている人たちの役に立ちたいということでした。報道写真と人道支援を組み合わせた仕事のスタイルはそんな模索から生まれてきました。

**阪神・淡路大震災での
経験も糧に**

写真家になろうと思ったのは高校2年の時、カンボジアで亡くなった戦場写真家・ノ瀬泰造の本に出会ったのがきっかけです。

大学1年の時に経験した阪神・淡路大震災では、カメラを持って被災地に飛び込みましたが、現場では、困難のただ中にある人々にカメラを向けることができませんでした。ただ、この経験によって、「なぜ自分は写真を撮るのか」とよく考えるようになりました。



新型コロナウイルスのパンデミックが起きた2020年3月、私はブラジルのアマゾンにいました。サンパウロではロックダウンも経験し、なんとか帰国できたのは3月末でした。

日本で緊急事態宣言が出された4月7日、日本赤十字社から「コロナ病棟に入る意思はありますか？」と連絡が入りました。写真家として自分の目で現場を見て、一次情報を伝える努力をすべきだと考えました。

4月14日の武蔵野赤十字病院。病室につながる通路で何人かのスタッフがストレッチャーを囲んでいました。何か騒然とした雰囲気でした。白い袋が載ったストレッチャーが運ばれて来て、案内してくれていた看護部長が、「ご遺体なんです」と。心の準備もない状態で、生々しい光景を目のあたりにして、「これがコロナで亡くなるということか」と思いました。

もし、この袋の中の人が私の両親だったらと、とっさに考えました。家族にみとられる機会もないまま袋に入れられ、火葬される…。それは家族にとつて、非常に悲しいことですが、看護師たちにとつてもつらいことだと、後に知りました。

**医療現場が抱える矛盾に
私たちは向き合うべき**

HCU（高度治療室）で、看護師が処置する様子も撮影させてもらいました。ほとんど意識がない患者に、「○○さん、今から痰を取りますからね」「ちよと痛いけど、我慢してくださいね」と明るく声掛けしていました。気持ちの良いケアとは、目には見えない患者の意識に寄り添うことだと思いました。献身的な姿を見ていると自然に感謝の気持ちが湧いてきますが、看護師の中には自分がコロナ病棟で働いていることを家族に話せない人、目の前の状況に必死で自らのストレスを自覚できていない人もいたようです。

医療従事者にエールを送ることも大切ですが、それだけで良いのかと疑問を持ちました。コロナ禍で露わになった問題、医療現場が抱える矛盾は、賛美や賞賛だけでは覆い隠されてしまう。この疑問を忘れずにいたいと思います。

**「伝える」ことと「救う」こと
両方あって社会は前に進む**

新型コロナウイルス第3波の時期、再び武蔵野赤十字病院の取材に入りました。中等症の患者を受け入れている病棟を撮影しましたが、看護師は「第1波より明らかにきつい」と言っていました。防護服を着ての看護は肉体的にきつい上、ストレスを溜めている患者から暴言を吐かれたり、中には看護師に手を上げる方もいて、看護師たちは肉体的だけでなく精神的にも追い込まれていました。

それでも、やっぱりこの仕事が好きだと話してくれた看護師は、「なぜ、こんな仕事をしているのだろう」と疑問を抱かせるような患者さんもあるけれど、『なぜ、この仕事を続けていけるのか』の

— Interview —

レンズ越しに見た赤十字 ～新型コロナウイルス感染症の現場から～

世界各地で取材活動を行う報道写真家の渋谷敦志さん。

2020年春、新型コロナウイルス感染症患者を受け入れている武蔵野赤十字病院の

コロナ専用病棟の様子を撮影しました。

取材を経た今、「私たちはエッセンシャルワーカーやケアワーカーの方々に支えられているが、彼らに報いたことがあったのだろうか」と疑問を投げ掛けます。



報道写真家
渋谷 敦志さん
Atsushi Shibuya

Profile

報道写真家。1975年生まれ、大阪府出身。大阪市西成区の釜ヶ崎に暮らすホームレスの実情を撮影し、1999年に国境なき医師団日本主催のMSFフォトジャーナリスト賞を受賞。アフリカやアジア、南米など世界各地で取材活動を行っている。著書『まなざしが出会う場所へ』（2019年）、写真集『今日という日を摘み取れ』（2020年）など。



渋谷さんのインタビューではこのほか、2020年7月に九州地方を襲った豪雨における救護活動に同行した際の様子なども伺いました。インタビュー動画はこちらでご覧いただけます。

答えを教えてくださいののも、患者さんなんです」と語っていました。

今回、医療の現場を取材して改めて考えたのは「伝えること」「救うこと」のどちらが欠けてもダメだということ。両方ないと社会が前に進めない。逆に、この2つを同時に進めることが社会を変える大きな力になると思いました。

残念ながら、今後も災害は起り、新たな感染症も出てくるでしょう。その時により良い形で対応できるように、記録を残して「見える化」し、議論のきっかけにすることが大事であると考えています。

● 東京2020大会 ●

日赤東京都支部の取り組み

7/23～8/8
8/24～9/5

東京2020大会はコロナ禍に伴い、無観客開催や沿道での観戦自粛となりましたが、皆さんの健康と安全を守るため、東京都などからの依頼のもと、規模を縮小しながらも救護活動に取り組みました。なお、予定していた赤十字クリーンプロジェクト※は中止となりました。

事前 ボランティアや関係者を対象に
オンライン講習を実施（救急法・熱中症対策）

事前に大会ボランティアリーダーをはじめとした延べ5,828人の関係者を対象に救急法と熱中症対策の講習を実施。救急法では身近にあるペットボトルを用いて実践的な心肺蘇生やAEDの操作方法を、熱中症対策ではクイズに答えながら分かりやすく学ぶ講義を行い、もしものときに備えました。

大会期間中 武蔵野赤十字病院から
医療スタッフ派遣

バドミントン競技や車いすバスケットボールなどを開催した武蔵野の森総合スポーツプラザで大会関係者向けに設置された医務室には、武蔵野赤十字病院から医師と看護師を派遣。大会期間中の16日間を通じて、日本のみならずイギリスやフランス、中国など、さまざまな国籍の方が受診し、症状に合わせた応急処置が施されました。

大会期間中 沿道競技では
救護所を設置し巡回も

観戦自粛の中でも人出が想定された沿道競技では、万一の傷病者発生に備え、早期かつ適切な救護を実施できるよう東京都の要請により救護所を設置。COVID-19対応として隔離用天幕で覆われた発熱傷病者専用エリアや防護服なども備え、医師や看護師が対策を取りながら傷病者の対応に当たりました。

また、コース沿道では、AEDや経口補水液などを装備した職員や看護師による巡回を行いました。沿道に駆け付けた人々の中に目を凝らし、傷病者発見の際にはすぐに処置できるよう、救護所と無線で連絡を取り合いながら活動しました。



※赤十字クリーンプロジェクト
大会期間中、国内外の観客が快適に過ごせる環境を整備するため、赤十字ボランティアが会場沿道を清掃する取り組みを準備していました

ハイチでM7.2の大地震
救援金の受付を開始

ハイチ共和国で8月14日、マグニチュード7.2の大地震が発生。国連の発表では、被災者は約80万人、そのうち約65万人が支援を必要としている状況です。日赤では被災地のために救援金を募集しています。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

2021年ハイチ地震救援金
2021年11月30日(火)まで

©Haitian Red Cross

9月8日から適用開始

新型コロナ既感染者の
献血受け入れ

令和3年9月8日から、新型コロナウイルス既感染者のうち、症状消失後（無症状の場合は陽性となった検査の検体採取日から）4週間が経過し、回復後に治療や通院を要する後遺症がなく、問診等により全身状態が良好であることが確認できれば、献血にご協力いただけることとなりました。

これまで献血をご遠慮いただいていた既感染者の方のうち、前述の条件に該当する方については、献血にご参加いただけるようになりました。今後とも変わらぬご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

その他、献血における新型コロナウイルス関連の対応については、赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

避難所生活で役立つ知識を！
オンラインで防災セミナー

東京都支部は8月17日、荒川区立原中学校の防災部員を対象にオンラインで赤十字防災セミナーを開催しました。荒川区のハザードマップを確認し、大雨災害発生時や避難の際に気を付けるべきこと、避難所でできることなどを考えました。参加した生徒からは、「共助のために事前にしておくべきことが分かった」「私たちも中学生なので、助けてもらう側ではないと意識していきたい」と頼もしい声も聞かれました。



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.html>

府中運転免許試験場で
オリジナルの御守り配布

御祈願するけんけつちゃん

府中運転免許試験場では7月18日から、けんけつちゃんが深大寺で御祈願した「オリジナル交通安全御守り」を400mL献血にご協力いただいた先着400人に贈呈しました。コロナ禍における献血者確保に向け実施したキャンペーン。受け取った方からは「地元でなじみのある深大寺とのコラボなので欲しかった」「試験場で献血するきっかけになりました」などの声が届きました。



オリジナル交通安全御守り

「家族で!赤十字防災デー」
オンライン体験学習を実施

過去の災害の被害状況や携帯トイレについて学びました

東京都支部は7月31日、夏休み中の小学5・6年生と保護者を対象としたオンライン体験学習「家族で!赤十字防災デー」を実施。災害の基礎知識を学び、避難所への持ち出し品を選ぶなど、「いざ」という時の備えについて考えました。参加した児童からは、「これで災害が起きても大丈夫だと思った!」と心強い感想も。保護者からは「防災の取り組みの大切さを考えさせられました」との声が寄せられました。

水の事故からいのちを守ろう! 事故防止動画を作成



水の事故からいのちを守るために、東京都支部では知識や技術習得を目的とした動画を作成し、その普及に取り組んでいます。

もしも、自分が河川で流されてしまったら皆さんはどうしますか? 誰かが流されたとき、私たちは何ができるのでしょうか。動画では、ライフジャケットの大切さ、流された際の姿勢や避難場所の見つけ方、ロープ（スローバック）を使った救助法など、指導員が実演を通して分かりやすく説明しています。万が一の時、「大切な人」を水の事故から守るために、必要な知識と技術を身に付けて、安全に楽しく河川でのひとときを過ごしましょう。

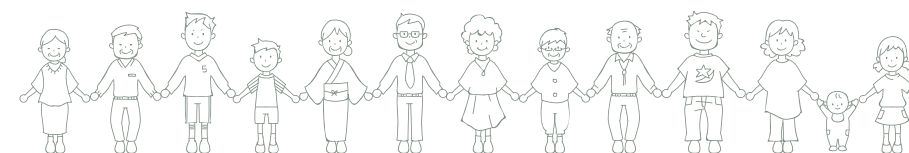
7月、青梅市にある河川を会場に、赤十字水上安全法指導員が実演しました



認知症と生きとしくへ。



image : Freepik-Freepik.com

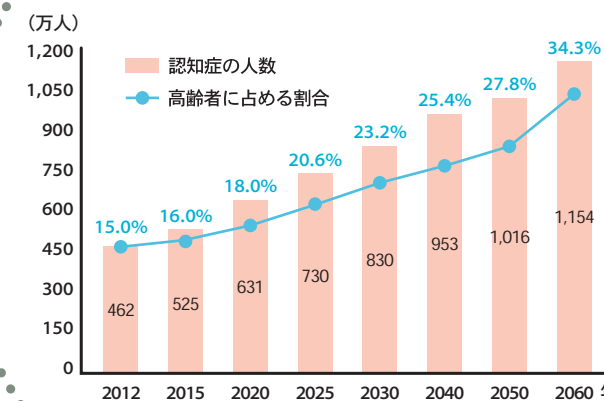


2025年、65歳以上の認知症患者数は730万人に達し、5人に1人、つまり20%の高齢者が認知症になると推計されています（厚生労働省）。

また、コロナ自粛による運動不足、コミュニケーション不足で、認知症の発症や症状が進行するケースも目立っているようです。

認知症は身近な病気です。誰一人置き去りにすることなく、誰もが生きやすく、よりよく生きていける環境を一緒に作っていきませんか。安心して支え合える社会を目指して、正しい知識と理解を皆で深めていきましょう。

日本における認知症の将来推計



出典：認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）
～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）

自分で「認知症の気付き できる チェックリスト」

自分や家族の状況をチェックしてみましょう。項目ごとの点数を合計して20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関などに相談してみましょう。

まったくない＝1点 頻繁にある＝3点		ときどきある＝2点 いつもそうだ＝4点	
Check 1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 4	今日が何月何日か分からないときがありますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	<input type="checkbox"/>	点

問題なくできる＝1点 あまりできない＝3点		だいたいできる＝2点 できない＝4点	
Check 6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 7	1人で買い物に行けますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 8	バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	<input type="checkbox"/>	点
Check 10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	<input type="checkbox"/>	点

※チェックリストの結果はおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります



認知症になったらどのように感じる？

不安を感じることもある



images : Freepik-Freepik.com

最初に気付くのは本人。「なんだかおかしい」「自分は今どこにいるんだろう」「この先どうなるのか」「家族に迷惑をかけているのでは？」などの不安を感じる。

うつ状態になることもある



もの忘れや失敗が増えて気分が沈む。意欲が低下して不活発な生活になる。趣味もやめてしまうなど、人とのコミュニケーションも少なくなる。

怒りっぽくなることもある



失敗をしたときに、どうしてもい分不清ず混乱して不機嫌に。声をあげてしまったり、手が出てしまったりすることもある。

ONE POINT ADVICE ▶ 不安な気持ちが根底に



中核症状に不安な気持ち加わることで、もの忘れや妄想や徘徊などが起こることが多いようです。その不安を解消するにはどうすればいいか考えることが大切です。例えば、「家に帰る」と訴え歩き回る場合、今いる場所の居心地が悪いのかもしれませんが、心配事があるのかもしれません。まずはなぜ家に帰りたいのか、その理由を探ることが大切です。安心できる声掛けをするなど、その方の歩き回る理由や状況に合わせて工夫した「オーダーメイド」のケアが必要です。

(武蔵野赤十字病院・認知症看護認定看護師 大橋美南)

認知症とは？

「さまざまな原因によって脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、日常生活や社会生活などに支障が生じている状態」を指します。



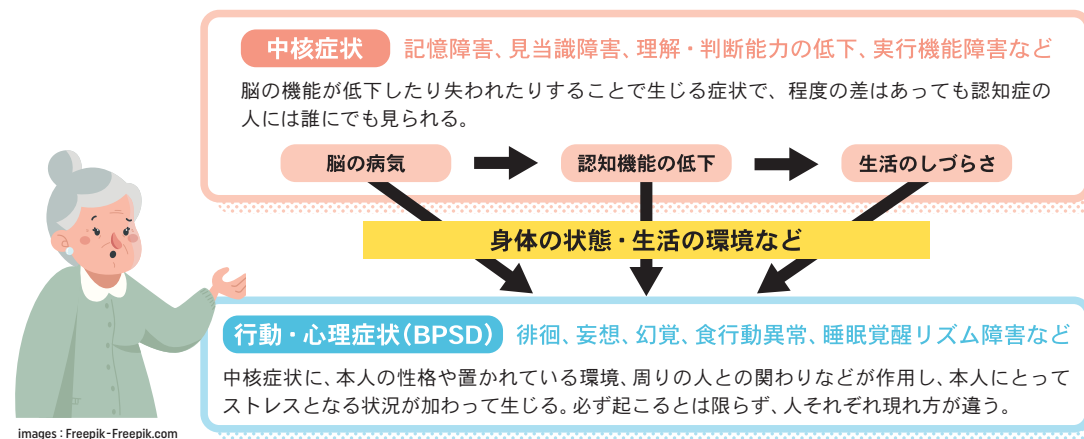
認知症の原因となる主な病気

	アルツハイマー型 認知症	レビー小体型 認知症	脳血管性認知症	前頭側頭型認知症 (ピック病)
割合	60% 認知症の原因となる病気	10% 認知症の原因となる病気	20% 認知症の原因となる病気	脳梗塞等も含め10% 認知症の原因となる病気
原因	脳の神経細胞にタンパク質のゴミがたまって細胞が破壊され脳が小さくなっていく	レビー小体といわれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる	脳の血管が詰まる(脳梗塞)破れる(脳出血)ことで血流が途絶えて脳細胞が死滅する	前頭葉と側頭葉に脳の萎縮や血流の低下が強くみられる
症状	・少し前のことを忘れる ・同じことを何度も言う ・帰り道が分からない ・同じ物を何度も買うなど	・実際にいない人などが見える ・手足の動きが鈍くなる ・日により症状の程度が違うなど	・物忘れが多い ・意欲低下 ・転びやすい ・手足がしびれる ・急に泣いたり怒ったりするなど	・同じ行動を繰り返す ・マイペースで抑制を欠いた行動をとる ・行動が単純化し、時刻表的生活をするなど

※認知症と間違えやすい病気として、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患、慢性アルコール中毒、うつ病などがあり、適切な治療を受けることで治るものもあります

認知症の状態

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」に分けられます。



ONE POINT ADVICE ▶ 行動・心理症状は人それぞれ



中核症状は誰にでも起こる症状です。一方で行動・心理症状(BPSD)は起こる方もいるし、起こらない方もいます。周囲の適切な対応により、行動・心理症状(BPSD)が起こらずに穏やかに過ごせる場合もあります。

(武蔵野赤十字病院・認知症看護認定看護師 大橋美南)

まずは、
どんな病気か知ろう！

平均寿命が伸び、高齢社会を迎えた日本では認知症になる人も増えています。年を取れば誰でもかかりうる病気ですが、「年のせいだから」と放っておくと症状が悪化してしまいかねません。正しく理解して、むやみに怖がらず、早い段階から対応していくことが大切です。

認知症の予防につながる生活習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは認知症の予防にもつながります。

医師からのアドバイス



記憶力や判断能力などが衰えて、日常生活に困難を来すようになると認知症と診断されます。「今までできていたことができなくなってきた」「何かおかしいな」と思ったら、一度受診を。認知症以外の病気が原因のこともあります。また、認知症だからといって家族が何でもお世話するのではなく、できることは本人にやらせてもらうことも大切です。家族だけのケアでは限界がありますので、介護保険の活用など、さまざまな制度も活用しましょう。

（武蔵野赤十字病院神経内科 副部長 網野猛志医師）

食生活



塩分は控えめ、お酒はほどほどに。バランスの良い食事を心掛けましょう

楽しみや生きがい



本を読んだり趣味に取り組んだりして、生活を楽しみましょう

人との交流



地域の活動や地域で行われている介護予防教室などに参加してみましょう

適度な運動



ウォーキングや体操などの運動を継続的にいきましょう

認知症について学ぼう！

地域の皆で認知症を支えることも大切です。各地で開催している認知症サポーター養成講座や、赤十字の「健康生活支援講習」でも学べます。

認知症サポーターについて（厚生労働省）：<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089508.html>



健康生活支援講習（日本赤十字社東京都支部）
「みんなで支える認知症」（オンライン講習）のご案内

内 容：認知症の物忘れと加齢による物忘れの違い
実 技：頭と体を同時に動かす「コグニサイズ」体験
対 象：子どもから大人まで、どなたでも

日 時：11月30日（火）
10:00～11:00AM
参加費：無料（Zoom 配信）

東京都支部ホームページよりお申込みください

日赤 東京 オンライン講習

検索

お問合せ：日本赤十字社東京都支部
☎ 03-5273-6746 ✉ koushu@tokyo.jrc.or.jp

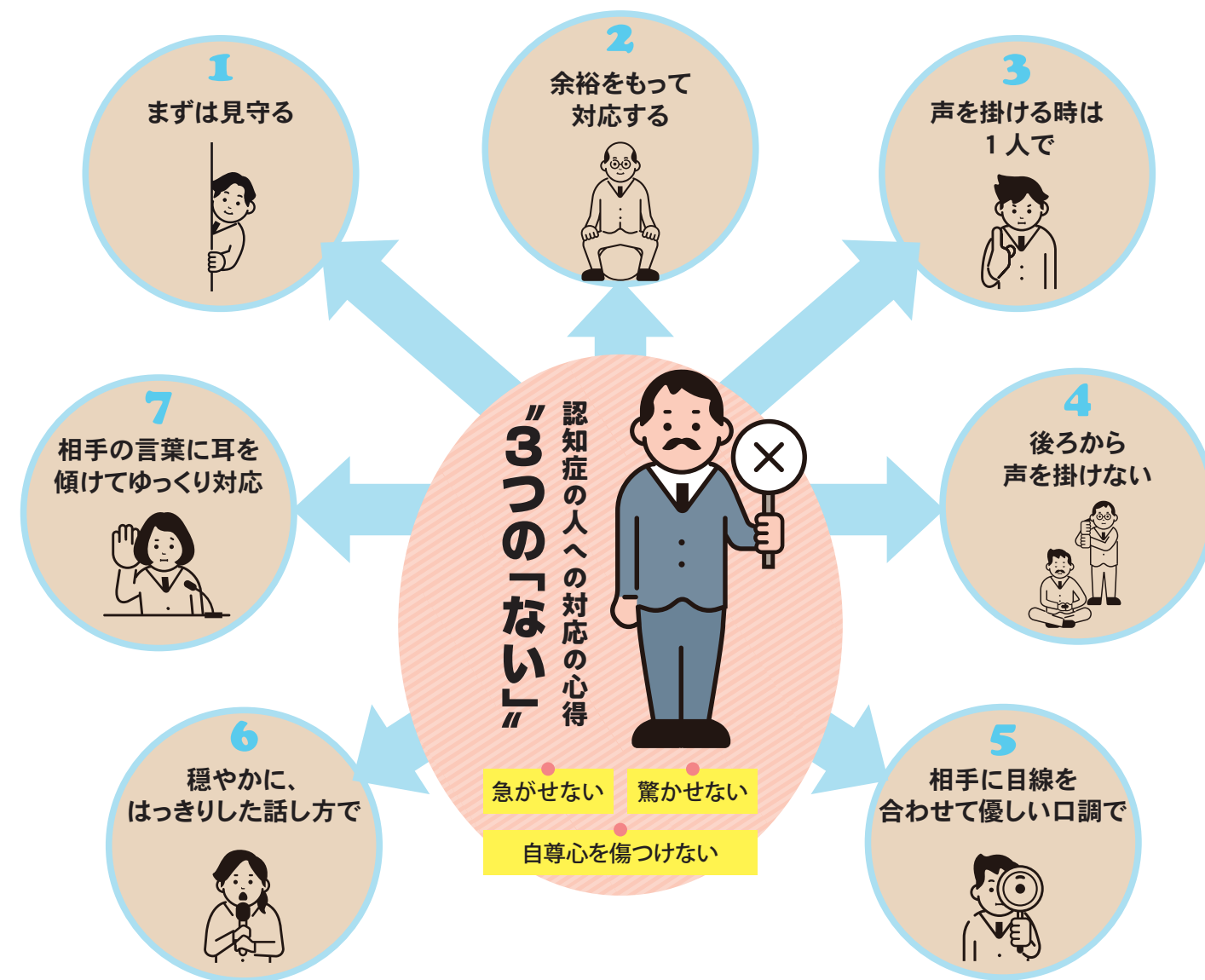
協力：武蔵野赤十字病院
認知症疾患医療センター

出典：日本赤十字社「地域で支える認知症」、東京都武蔵野市「みんなで知ろう認知症」、認知症サポーター養成講座標準教材、岐阜市認知症オレンジガイド、東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（いずれも一部改編）

HOW TO

認知症との付き合い方 具体的な対応の7つのポイント

「家族が認知症になったら、どうしよう？」——誰もが抱える不安ですね。対応のコツを知っておけば、トラブルも防ぎやすくなります。基本は、その人の思いや行動の理由を知ろうとすること。環境や背景は一人一人違うため、その人に合った対応が必要です。



ONE POINT ADVICE ▶ 本人の気持ちに寄り添うことから

その方の行動を否定したり怒ったりすると、不安が強くなったり怒りのスイッチが入ってしまうことも。認知症になってもできることはたくさん残っているの、できないことではなくできることに注目しましょう。また、感情は最後まで保たれるので、共感の姿勢を持って、褒めたり認めたりしながら接することが大切です。（武蔵野赤十字病院・認知症看護認定看護師 大橋美南）

明日は**新しい**ことに満ちている ~「介護」と上手に付き合うには~



PROFILE

1967年神奈川県横浜市生まれ。1990年TBSにアナウンサーとして入社。「モーニングEye」「筑紫哲也NEWS23」など数々の番組を務める。1998年フリー転身後は、「ニュースステーション」(テレビ朝日)、「最終警告! たけしの本当は怖い家庭の医学」(朝日放送)「そこまで言って委員会NP」(読売テレビ)などに出演。現在は「知られざるガリバー」(テレビ東京)出演、雑誌「eclat」連載等、テレビ、ラジオ、執筆活動、コンサートやイベントの司会など幅広く活動中。オフィシャルサイト <http://watanabemari.com>

アナウンサー
Mari Watanabe
渡辺 真理さん

ご両親の介護を20年以上続けているアナウンサーの渡辺真理さん。お父さまは7年前に他界され、現在は自宅で、最も手厚い介護を必要とする要介護5のお母さまと暮らしています。長期間にわたリ介護生活を続けてきた秘訣や、お母さまとの向き合い方について教えていただきました。

いつの間にか始まっていた母の介護生活

2014年に他界した父は、その16年前の1998年に脳内出血で倒れました。手術で一命を取りとめ、お医者さまは「ご夫婦で散歩できるくらいまで頑張りましょう」と言ってくださったのですが、肺炎併発をきっかけに1年半の入

院生活を送ることに。その後、自宅で療養生活を過ごしました。母の場合は、ここからが介護といはつきりした時は定かではないんです。父の介護を続ける中で、本人も気付かず小さな骨折をしていたことが後から判明したり、父の逝去後に部屋で転んで腰椎と胸椎を圧迫骨折してベッドで過ごす日を送ったり、だんだんと介護度が進みました。

年齢にもよりますが、どんな場合も回復する可能性もないとはい切れない分、療養期間になるのか、それともだんだんと回復の見込みがないと分かってくる介護の季節に移行していくのかは時が経ってみないと分かりません。「よくなることを祈りながら、今を無理なく過ごそうね」と日々を積み重ねて、今に至っています。

実は、楽しい時間を過ごしているのかも

母の認知機能が衰えてきたかなと感じたのは、3年ほど前。ただ、

母は現在ずっとベッドでの生活です。母の場合は、ここからが介護といはつきりした時は定かではないんです。父の介護を続ける中で、本人も気付かず小さな骨折をしていたことが後から判明したり、父の逝去後に部屋で転んで腰椎と胸椎を圧迫骨折してベッドで過ごす日を送ったり、だんだんと介護度が進みました。

母の姉は、私が高校生の時に亡くなっているのですが、とても仲の良い姉妹でした。だから、「お姉ちゃん」と呼ばれると「きつと今、楽しい時間を過ごしているんだなあ」と感じて、少しうれしい。母が寝ている部屋には、父との旅行写真や伯父伯母の写真、私の昔のポスター、母の両親の写真などを飾ってあります。大切な品や写真に囲まれていたら、夢の中で父と旅行したり、楽しい思い出の続きに戻れるかも、と思っています。

私は30代から40代は夜のニュー

ス番組を担当していたので、夜中に帰宅して、両親が健やかな寝息を立てているのを確認してホッとすると、という生活でした。その頃から、家族が今日も平穏でいられたことを何よりありがたく感じています。母が私の名前や年齢を忘れても、自分がどこにいるか分からなくなっても、脳の根幹で、例えば声や香りなどで私のことを分かっているという信頼は不思議とあるので、寂しいという感覚ではないんです。

祖父母や親が見せてくれる世界

母方の祖母は、106歳で亡くなるまで自宅で暮らしていました。ものの見方や腹の据え方など学ぶことは、大抵好きな祖母でした。週に1度は会いに行っていました。が、振り返ると、植物が枯れるように老いていく姿を見せられた気がします。100歳を超えてもプリンをべろりと平らげるほど健啖で甘い物好きでしたが、だんだんと食べる量が減り、眠る時間が徐々に長くなり、聞こえづらくなつた晩年は骨伝導で頬をくっつけて話しました。



大学時代の渡辺さんとご両親

戸惑い、否定から受容まで

「認知症」と向き合う家族がたどる心理ステップ

今までと違う認知症の人の姿を見て、家族も最初は混乱したり拒絶することもあります。やがて受け入れられるようになりますが、その心理ステップを知っておくと、心がラクになります。

戸惑い・否定

Step

1

- ・異常な言動に戸惑い、否定しようとする
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む

混乱・怒り・拒絶

Step

2

- ・どう対応していいかわからず混乱し、ささいなことで腹を立てたり叱ったりする
- ・精神的・肉体的に疲労困憊、拒絶感、絶望感に陥りやすい、もっともつらい時期

割り切り

Step

3

- ・怒ったりイライラしても何もメリットがないと思い始め、割り切るようになる時期
- ・症状は同じでも、介護者にとっての「問題」としては軽くなる

受 容

Step

4

- ・認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理が分かるようになる
- ・認知症である家族のあるがまを受け入れられるようになる時期

「受容」にたどり着くまでには、介護者の気持ちの余裕が必要です。そのために周りの理解と支援がとても大切になります。また、認知症の介護は長期にわたり、心身ともに疲弊してしまうこともあるため、1人で抱え込まないよう、家族が孤立しないよう支援していきましょう。

出典：「認知症の理解と援助」杉山孝博（一部改編）

年を重ねることも また新しい経験になる

今の若い世代、また生まれてくる子どもたちが「年を取りたくないな」と悲観するような社会ではあつてほしくないと願います。若さがもてはやされることは多いけれど、年を重ねてこそ得られる経験や知識や知恵、まあ、いいかと受け流す術も身につきます。人

生100年時代と言われるこれからは、その時その時を楽しんだり面白がったりして過ごせれば、寿命が延びるだけ自分も周囲も明るくなるかもしれないですね。私も、いつか誰かに介護していただくことになったら抵抗があるかもしれないし、申し訳ないと感じるでしょう。でも、体がきかなくなった時に少しずつ誰かを頼るのもまた、新しい学びになるのかな。年を取って自分の体を任せるこ

とも全て新しい経験、新しくない明日はないですものね、何歳になっても。どれだけ柔らかく、しなやかに受け止めることができるか、そこだけは体や脳が衰えたとしても、いつまでも広げられる可能性だと思っています。介護の季節を迎えた両親と過ごしてきた時間は、これからの私自身にとって大切な標となってくれますが、そう言えるのは私なりの努力もしたけれど、恵まれた状況

だからだという思いもあります。体が丈夫で動くことのできる認知症のご家族を介護している場合、そのご苦労は並大抵ではないはず。何よりもご自分を大切にしたいだけながら、介護職の方の手を借り、行政にも相談して、できるだけ負担を分散してほしいと願います。1人で抱え込み、追い詰められる社会ではなく、大変な状況にある人に手を差し伸べられる社会にしていきたいです。（ア）



いつもお母さまをベッドで守っている「たけお君」
（ヘルパーさん撮影）

時代や環境の変化に 楽しみながら対応する

人間、生まれてきたこと自体が奇跡ですけど、基本的に「生きる」ことはそもそも大変ですね。年老いた親と暮らすことも、子育ても、自身の生活も。その大変さをまざまざと見せてくれるのもまた、祖父母や親なのかなと思います。

「介護」という言葉が広まり認

自分を振り返ると、どの年代でも、例えば10代や20代にもその年代なり的大変さがあつたし、このあと運良く70代や80代になれば、50代の今と同じことはできないでしょう。でも、その年代での楽しみ方はあるはず。私自身、肌のハリや瞬発力など若い頃と比べて、手放したものはたくさんあるけれど、そんなに残念でもなくて。手放すって、ある種、気持ちがいいものですね。

ただ、一概に「介護」と言っても、千差万別。「大変ですね」と労っていたこともあり、ありがたかったですけれど、同居が良くない言いつけるわけではありません。離れて暮らす方がうまくいく場合も、もちろんありますよね。夫婦も親子も、家族との関わり方は、完全にオーダーメイド。それぞれご家族で距離感や価値観は違いますが、そのご家族にしか分からないことを大切にしながら、自分た

ちなりの心地よさを見つけて紡いでいくしかないと感じています。介護保険がスタートして20年経ちましたが、制度はまだまだ不十分で、ヘルパーやケアマネジャーさんなど、現場の頑張りで支えられていると実感します。両親を介護していなければ知り合えなかった介護職の方たちから、業種は違えども同じサービス業として学ぶことはとても多いです。介護スタッフの皆さんには心から感謝しているので、私という1サンプルがこうしてお話することで何らかの改善、恩返しにつながればと望んでいます。



スイーツが好物という渡辺さん。コピーライターの糸井重里さんが主宰する『ほぼ日刊イトイ新聞』で創刊時から「マリーな部屋」を執筆。渡辺さんのイチ押しスイーツが紹介されている。
マリーな部屋 <https://www.1101.com/mari/>



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 344床(一般326床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

脳神経内科副部長

川上 真吾

Shingo Kawakami



脳神経内科では、脳梗塞やパーキンソン病、重症筋無力症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)、多発性硬化症、ギラン・バレー症候群などを含む末梢神経疾患、筋疾患など幅広い疾患の診断・治療を行っています。

脳や神経に関わる病気を診断するには、診察に加えて画像検査(CT、MRI、核医学検査など)や血液検査等を行うことで、ある程度診断を絞り込めるものと、そうでないものがあります。

神経や筋肉の機能を直接調べる検査

脊髄から枝分かれし、手先足先に至る神経を末梢神経と呼びますが、末梢神経や筋肉の病気を診断する際には、一般に「筋電図検査」と総称される電気生理学的検査を行います。

この筋電図検査には、さらに末梢神経の機能を調べる「神経伝導検査」、筋肉に針を刺入して異常を検出する「針筋電図検査」など、数種類の検査があります。

これらは、一般にはあまり知られていませんが、簡単に言えば神経や筋肉の機能を直接調べる検査方法で、力が入りにくい原因、しびれの原因がどこにあるのかを調べる際に有用な検査です。

検査はベッドに横になって行い

ます。手作業による精密検査のため検査時間は画像検査などに比べて少し長くかかる傾向があります。また、神経伝導検査では電気刺激による刺激感があり、針筋電図検査は筋肉に針を刺すため疼痛を伴います。特に針筋電図は医師が行う検査で、その適応も専門医が慎重に判断します。このような検査時の刺激感や疼痛を伴うことはデメリットですが、末梢神経や筋肉の病気では、得られる情報は多いです。

検査技術の向上などが課題

筋電図検査はいずれも検査者の技量に結果の正確性が左右されやすい特徴があり、全国的な検査技術の普遍化や向上を目的とした、学会主導の講習会などが開催されています。

当院では電気生理医1人、臨床検査技師3人が主にこの筋電図検査に携わっており、今年10月より日本臨床神経生理学会の脳波・筋電図認定施設となりました。

「筋電図検査」をどう存じますか？

より正確な診断・治療につながる検査法

Hospital Referral



検査室のスタッフたち



検査中の様子



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)

産婦人科

産婦人科病棟

産婦人科では、今年7月から無痛分娩を開始しました。生まれてくる赤ちゃんとお母さんの安全を守るため、スタッフ一同、力を合わせてお産に臨んでいます。

お産には正解がなく、お母さん自身の考え方が大きく影響します。しかし、産婦人科としては「母児ともに安全」が絶対的な目標です。

当院では「安全」のために新生児科、麻酔科、救命医、内科医師、看護師との会議で情報を共有し、さらに手術室や輸血部ともシミュレーションを行っています。

陣痛の痛みを和らげストレスを軽減

無痛分娩とは、麻酔薬を使って陣痛の痛みを和らげる方法です。痛みを緩和することで、ママと赤ちゃんのストレスを軽減することができます。

陣痛によるストレスは母体の血圧を上昇させたり低酸素状態を引き起こすことがあるため、血圧の高い方や心疾患のある方に適しています。

ただし、妊娠36週未満の方や帝王切開を予定している方、血液の固まりにくい病気があったり血液を固まりにくくする薬を服用している方などは、無痛分娩は行えません。

せん。ご自分が無痛分娩に適しているかどうかは、医師にご相談ください。

なお、当院で無痛分娩を希望する方については、「無痛分娩教室」を妊娠28週〜34週までの間に受講いただく必要があります(詳細は下記参照)。

お産は「ゴール」ではない

お産は「ゴール」ではなく、お子さんと一緒に過ごしていく「育児」のスタートです。

分娩にネガティブな思いを残さず、満足感をもって育児を迎えていただきたい——そうした思いから、当院では大勢の助産師がお母さんたちと向き合い、気持ちに寄り添うケアを目指しています。

ぜひ、皆さんの考える「満足できるお産」を教えてください。



↑
ホームページでも
無痛分娩について
詳しくご紹介
しています



無痛分娩で生まれた赤ちゃんです！ 健やかな成長をお祈りしています

「無痛分娩教室」のご案内

無痛分娩をご希望の方は、「無痛分娩教室」の受講が必須です。必ず妊娠28週〜34週までの間に受講してください。

- ・開催日時▶ 毎月第2・4水曜日(13時〜14時または14時半〜15時半)
- ・人数▶ 1クラス10人まで(予約制)
- ・費用▶ 2,200円(税込み)
- ・お申込み▶ 外来受診時またはお電話で(平日14時〜16時) 0422(32) 3111(代表) 産婦人科外来まで

※無痛分娩のパンフレットはHPからもダウンロードできます

ママの思いに寄り添うお産を 「無痛分娩」を始めています！

Hospital Referral

閉所まで残りわずか！お待ちしております

～新宿東口献血ルームの再OPENに向けて～

これまで皆さまにご愛顧いただいた「献血ルーム新宿ギフト」(2012年開所)、「新宿東口駅前献血ルーム」(2014年開所)は、新宿東口献血ルームの再OPENに伴い、今年12月12日に閉所することとなりました。



木目を基調とした明るくポップな空間。さまざまなジャンルの本を読みながら、カフェのようにゆったりとしたひとときを過ごせます。開所からの延べ献血者数は169,759人(2012年9月～2021年7月31日)



「アートandギャラリー」がコンセプト。会場内の展示アートを鑑賞しながら、優雅なひとときを。開所からの延べ献血者数は175,178人(2014年12月～2021年7月31日)



ビル最上階から新宿の街を一望できるのも残りわずか！けんけつちゃんの後ろ姿もどこか寂しそう

国内最大規模の新ルーム誕生！

今年12月17日に新宿東口献血ルームが再OPENします。新宿駅東口エリアに最初にできた献血ルームとして1992年に開所。入居しているビルの建替え工事に伴い2018年にいったん閉所しましたが、このたび新しいビルが完成し、国内最大級の規模を誇る、広々とした見通しの良い空間となって帰ってきます。

新たな生活様式に沿った安心・安全な環境と、植物をモチーフにした「ボタニカル風」なイメージを取り入れ、誰もが快適に過ごせる憩いの献血ルームを目指しています。

今後も皆さまのご支援・ご協力をお願いいたします。

これまで献血にご協力いただいた皆さまの声

新宿ギフトは9年間、駅前ルームは7年間、多くの皆さまのご協力に支えられてきました。「ギフトはこじんまりとしたカフェっぽくて、居心地が良かったから、なくなるのがさみしいな」「駅前ルームは駅から近くて、休憩スペースの黒色を基調とした落ち着いた雰囲気が好きだった」と閉所を惜しむ声や、「新しいルームがどんなところか楽しみ！」などの声が寄せられています。両ルームで献血ができる機会も残りわずか。ぜひ閉所前に記念の献血へお越しください。職員一同、心よりお待ちしております。



献血ルーム新宿ギフト職員一同



新宿東口駅前献血ルーム職員一同



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)

看護部 3E 病棟師長 助産師

荒巻 東香

Haruka Aramaki

看護部 患者相談室係長 助産師

江藤 昌子

Masako Eto

当院は2020年12月より、産後4カ月までのお母さんと赤ちゃんを対象に「宿泊型産後ケア」を実施しています。

産後ケア事業は、市区町村が実施主体となり、母親とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とした事業です。費用の一部を補助してくれる市区町村も多くなりました。

本人の希望をもとにケアプランを作成

当院の産後ケアでは、利用者の希望をケアプランに取り入れることを大切にしています。利用希望者には妊娠中に助産師と面談していただき、産後ケアへの希望や育児に抱えている不安などをお話しいただいています。

全室個室の特徴を生かし、母子のペースを守りながら、安心して育児ができるよう、授乳を含めた育児指導や、お母さんの休息のサポートをしています。

これまで20組以上のお母さん・赤ちゃんが利用されました。これからも、「いのちのあいだで、つなぐ」病院の産後ケアとして、コロナ禍でもお母さんと赤ちゃんが孤立しないよう、近くで寄り添い、

～産後ケア1日の過ごし方～

8:00 朝食
9:30 本日のスケジュールの相談
◎体調に合わせて本日の過ごし方を助産師と相談
沐浴・ママシャワー(適宜)
◎必要に応じて授乳等の指導やサポート
12:00 昼食
15:00 おやつ
18:00 夕食
22:00 消灯

不安なく育児をスタートできるよう支援していきたいと思っています。

利用したママの感想

- ・出産した施設で産後ケアを利用できたので、産後の経過を分かってくれていて安心でした
- ・帝王切開で傷が痛む中、自宅での家事・育児に追われることなく、赤ちゃんの世話に集中することができました
- ・心配なことはその都度助産師さんに相談でき、解決に導いてくれたのでとても安心しました
- ・ピカピカの新病院で、全室個室だったので赤ちゃんの泣き声を気にせず気持ちよく過ごせました



不安なことはいつでも助産師に聞くことができます



赤ちゃんとのゆっくりした時間

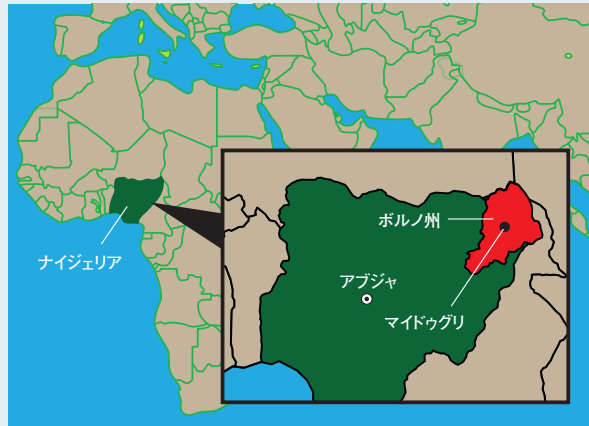
安心して育児のスタートを！ 母子に寄り添う「宿泊型産後ケア」



※撮影のために一時的にマスクを外しています

医療水準の向上へ！日本人看護師の挑戦

～紛争が続くナイジェリアでの医療支援～



西 アフリカのナイジェリアでは、北部で2011年に始まった紛争が現在も続いています。同地域のボルノ州には戦傷外傷の緊急外科治療を行う州立マイドゥグリ専門病院があり、ICRC（赤十字国際委員会）が医療活動を支援しています。武蔵野赤十字病院の看護師、朝倉裕貴さんは同病院に今年4月から10月まで派遣され、ICRC外科チームの指導看護師として、病棟や手術室の看護活動および看護師の教育・指導にあたりました。



地雷で左手を失ったゴニくんの治療に寄り添う朝倉看護師

患者のほとんどは、銃や爆弾・地雷の受傷者。10歳のゴニくんは、地雷で左の手首から先と、右手の指の一部を失いました。朝倉看護師は「包帯交換の痛みや恐怖を少しでも和らげるため、一緒に遊んだりして信頼関係を作るように心がけました。子どもの場合は特に、メンタルケアも欠かせません」と話します。同時に、「地雷に興味を持つのは圧倒的に子ども。私たちは、地雷の被害を防ぐ取り組みも強化していかなければなりません」とも。

現地では、文化や慣習、時間や感覚の違いに苦労しましたが、休憩や食事の時間を一緒に過ごすことでコミュニケーションを図ったそうです。「日本の話をするなどして自分から心を開くと、相手も徐々に心を開いてくれて、研修にも活気が生まれました」。

ボルノ州では医療従事者、医薬品、医



病院のスタッフたちと共に

看護師
朝倉 裕貴
Yuki Asakura

2009年から武蔵野赤十字病院勤務（救急外来・手術室）。2016年から3回にわたり南スーダンで国際医療救援事業に従事。今回が通算5回目の海外派遣となる。

療機器が不足しており、「ICRCがフォロワーしていないエリアでは、もっと多くの命が失われていると思います」と朝倉看護師。物乞いしている人の姿などを見ると、「やらなくてはいけないこと」と「やってあげたいこと」が必ずしもイコールではないことにもどかしさを感じ、人の道とは何か悩むこともあるそうです。「まずは現状を知ってほしい」と語ります。

武蔵野赤十字保育園

願い事、かなうかな？ 毎年恒例の七夕まつり



僕の願い事はね…

みんなで作った七夕飾り！



7月7日、武蔵野赤十字保育園では、毎年恒例の七夕まつりを行いました。子どもたちは短冊に書いたそれぞれの願いを、笹に一つずつ取り付けました。

ホールでは先生たちが、彦星、織姫、神様が登場する紙人形劇「七夕」を上演。子どもたちは興味津々な様子です。続いて、一人一人が、折り紙で作った彦星と織姫の洋服や提灯、貝殻などの七夕飾りをみんなの前で紹介。そして自身の願い事を聞かせてくれました。「プリンセスになりたいです」「サッカー選手になりたい」が多かったかな。

昼食は七夕の特別メニュー

その後は、お楽しみみの七夕ご飯です。メニューは、そうめん、肉団子、オクラのおかかあえ。つゆには、麩で作ったお星さまが浮かび、普段と違うメニューに子どもたちは大喜びでした。

翌日は七夕の笹燃やしでしたが、残念ながら梅雨の雨で中止に。子どもたちは、願い事を書いた短冊と七夕飾りを付けた笹の枝をお家に持って帰りました。

それぞれのお家から、願い事が神様に届きますように。

赤十字子供の家

コロナ禍でも子どもたちが 楽しめるように！



新 新型コロナウイルス感染拡大の影響から、当たり前だった日常が送れなくなりました。赤十字子供の家では、約60人の職員で約40人の子どもたちの生活を支えており、感染対策に気を付けながら、子どもたちの安心・安全な生活を守るために日々取り組んでいます。

当り前の日常に感謝

これまでは子どもと大人がテーブルを囲み、会話をしながらの食事風景が当たり前でした。しかし、現在は可能な限り少人数で食事をしています。

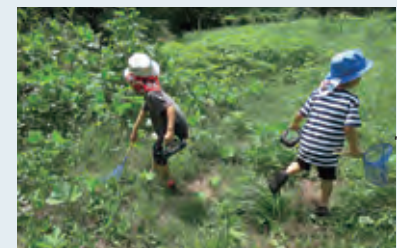
たくさん手を掛けてもらいたい子どもたちにも我慢を強いているのだろうと感じ、私たちが目指している“家庭的養護とは何だろう”と考えさせられる日々。「当たり前だと思っていたことが、充実した日々を送る上でこんなにも大切なことだったんだ！」と改めて気付くきっかけとなりました。

1日も早く、元のような支援を思い切り実践できる日々が訪れる事を願うばかりです。それまで、もうひと踏ん張り！

すいか割り！
方向が全然違うよ～



あっ！いた！
トンボとバッタ
捕まえたよ！



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。

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



コンセプトは「シンプル＆モダン」
清潔感溢れるカフェのようなインテリアが特徴的で、ゆったりとした安らぎの空間

🕒 受付時間

▶ 成分献血

9:30～17:00 (昼中断なし)
※受付状況により早めに終了させていただくことがあります

▶ 400・200mL

9:30～18:30 (昼中断なし)

☎ 電話

03-3476-2880

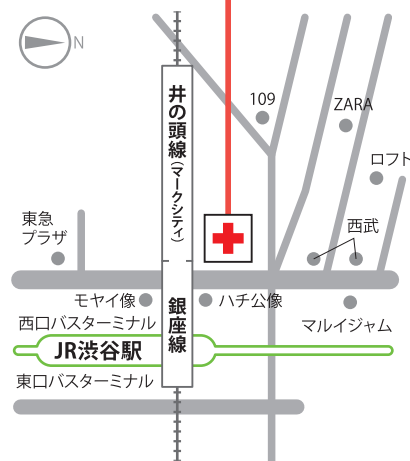
📅 定休日

12月31日、1月1日、1月2日、
2・5・8・11月の第二日曜日

📍 場所

〒150-0043 東京都渋谷区
道玄坂2丁目3-2 大外ビル6階

ハチ公前献血ルーム



📞 予約方法

☎ 電話予約

(フリーダイヤル) 0120-30-6002
日・祝・年末年始を除く 9:00～17:20
※献血希望日前日まで

🌐 WEBサイト予約



ラブラッド
会員のみ



平日400mL献血を予約した方に、クイズキャンペーンを実施中！
ヒントは待合室の中に。待ち時間は謎解きに挑戦を！

NT
NISSEKI TOKYO

Vol.31
2021年10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)。

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

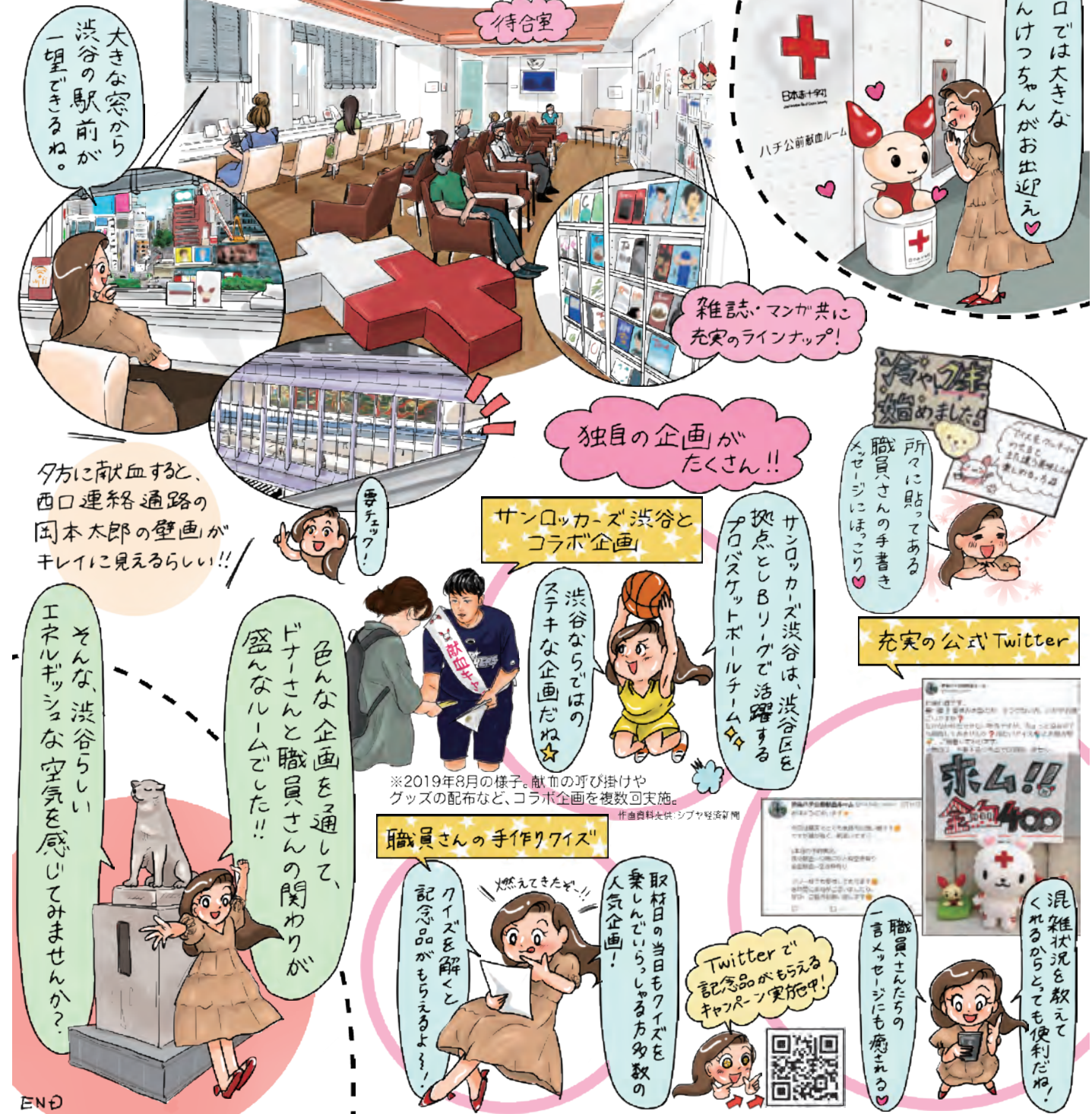
QR

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



連続献血ルームスペシャル! 今号は、渋谷にある「ハチ公前献血ルーム」です。若者の街という印象が強い渋谷ですが、こちらは老若男女、誰もが若返るようなエネルギーに溢れた献血ルームでした! 楽しい企画も盛り沢山! そんなフレッシュなルームの魅力を、今回もたっぷりお届けします☆

※表紙上、マスクの描写を一部省略してお送りします。



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

●千代田区	
日本エンゼル(株)	70万円
日本エコエネシスシステム(株)	50万円
(株)朝日写真ニュース社	30万円
インバラ・プラチナム・ジャパン(株)	10万円
(株)谷口楽器	10万円
日本ノーデン(株)	10万円
●中央区	
岩上 公一	70万円
田村 恵津枝	10万円
ヒューリック(株)	600万円
アステナホールディングス(株)	20万5,000円
(株)ネクストコミュニケーション	20万円
ビチェリン・アジアパシフィックアンド	
ミドルイースト(株)	19万6,200円
(株)千代田	10万円
TOHO(株)	10万円
日本カーボン(株)	10万円
住友化学労働組合	20万1,104円
●港区	
河端 繁	50万円
白井 富美江	50万円
(株)bitFlyer	135万6,344円
イーバートナース(株)	30万円
(株)ツムギホールディングス	20万円
(株)フィッツコーポレーション	20万円
(一財)世界聖典普及協会	10万円
ソレイジア・ファーマ(株)	10万円
(株)東信電機製作所	10万円
日本フレーバー工業(株)	10万円
ミツワシステムズ(株)	10万円
富士通データセンターサービス労働組合	12万円
●新宿区	
藤田 晴美	10万円
(株)クリア	1,000万円
(株)アイザワビルサービス	300万円
グランヴァン(株)	80万円
(株)A P T	50万円
京商プロパティ(株)	25万円
(株)O E C	10万円
日本ビー・エックス・アイ(株)	10万円
●文京区	
市村 浩一	50万円
糸魚川 勝彦	10万円
根津 博俊	10万円
(株)カインノス	50万円
(株)イ・エス・エス	10万円
●墨田区	
五ノ井 涉	20万円
角谷 かつみ	10万円
(株)ゴトウ	20万円
●江東区	
坂元 左	20万円
(株)秋朝工業所	100万円
(一財)東京都営交通協力会	100万円
(株)木場リサイクル	10万円
東京都中央卸売市場豊洲市場福祉報徳会	100万円
熊本税講十期生会	26万8,852円
●品川区	
柏原 千華	20万円
(株)第一興商	177万円4,230円
(株)オーツカ光学	
代表取締役会長 川嶋 夏珠子	10万円

●目黒区	
日野 儀光	50万円
●大田区	
本田 康夫	500万円
白井 芳子	10万円
(株)三功工業所	100万円
●世田谷区	
茂木 貞男	100万円
田中 初枝	50万円
長澤 久夫	20万円
山崎 達彦	10万円
三栄製薬(株)	200万円
D R A G O N G Y M東京	10万円
(株)ハラジマ	10万円
B i z M o w(株)	10万円
●渋谷区	
木下 靖子	50万円
(株)ワタナベエンターテインメント	56万7,984円
(有)外川ビル	50万円
seventh-code(株)	30万円
リーバイ・ストラウス ジャパン(株)	22万7,879円
ガイアコンサルタント(株)	10万円
ケイ. アンビエンテ(株)	10万円
ジャパンセラミックス(株)	10万円
(株)ブルーオーシャンシステムズ	10万円
(有)富泰	10万円
●中野区	
大谷 昌義	25万5,000円
匿名	20万円
●杉並区	
太田 光	110万円
太田 光代	50万円
外川 信晃	50万円
石井 明	10万円
近藤 弘司	10万円
鈴木 正夫	10万円
コムシスエンジニアリング(株)	10万円
●豊島区	
大手 一憲	30万円
飯沼 周司	10万円
住友機材(株)	30万円
新興電機(株)	10万円
●荒川区	
根津鋼材(株)	100万円
(株)トリガ	10万円
(株)美箔ワタナベ	10万円
●板橋区	
遠藤 和子	12万円
(一社)日本競輪選手会	49万2,171円
日本興志(株)	30万円
(株)サンオキ	21万5,927円
(有)エヌティ・エイト	10万円
(医社)櫻美会石川医院	10万円
●練馬区	
川原 徳子	100万円
田中 延幸	50万円
内田 正弘	10万円
S A I S I N G S O M J A I	10万円
(株)野島電工	50万円
(株)M S K エステート住宅販売	22万円
(株)関建設工業	10万円
(株)長倉工芸	10万円

●足立区	
阿部 泰行	200万円
山田 恵子	100万円
高塩 和夫	50万円
鈴木 惣八	20万円
小川 忠彦	10万円
東信工業(株)	1,000万円
(株)サクセス	300万円
(株)アイグロース	30万円
(株)ナカネ	20万円
●葛飾区	
石川 良夫	10万円
須藤 好雄	10万円
石川生コン(株)	30万円
(有)石川興業	10万円
●江戸川区	
室橋 誠二	10万円
(株)藤友不動産販売	100万円
東京デザインハウス(株)	50万円
(有)中代経営	10万円
●立川市	
中村建設(株)	50万円
●武蔵野市	
丸山 浩	220万円
向田 絹代	50万円
中村 一郎	10万円
●三鷹市	
飯野 梅代	20万円
柿澤 康子	20万円
笠間 俊男	10万円
藤原 義章	10万円
●府中市	
石川徳建設(株) 代表取締役 石川憲一	50万円
●調布市	
ユウキフーツシステム(株)	30万円
●町田市	
西田 恒子	25万円
戸石 重利	10万円
村野 明夫	10万円
(株)ユニテックス	200万円
日本救急サービス(株)	10万円
●小金井市	
鈴木 日出夫	10万円
●小平市	
関根 克臣	300万円
●国分寺市	
山宮 亨	10万円
●国立市	
関 儀和	50万円
●清瀬市	
(株)アーダブレーン	10万円
コーヒーハウスるぼ 森尻安夫	10万円
●西東京市	
多摩住宅サービス(株)	1,000万円
●西多摩郡	
関口 雄子	50万円
●神奈川県	
水上 やすえ	74万3,963円
●埼玉県	
匿名	25万円
●千葉県	
キャリアラボロジスティクス(株)	50万円
(特非) パーチャルライツ	11万5,000円

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

(敬称略・順不同)

赤十字
Supporters

仲間とのつながりと
利用者さんの笑顔が原動力

東京都青年赤十字奉仕団・福祉活動チーム

青年学生赤十字奉仕団は、18

〜35歳の社会人や学生などで組織された赤十字のボランティアグループです。大学など学内で組織される学生赤十字奉仕団が14団、社会人と学生が一緒に活動する青年赤十字奉仕団が1団あり、東京では約600人の団員が活動しています。

コロナ禍で活動が限定されている中、東京都青年赤十字奉仕団で福祉活動を主に行っているメンバーは「レクロス広尾」(日本赤十字社総合福祉センター)の利用者さんに向けて、クイズや体操の動画を制作しています。

「コロナ前は月に1〜2回、ボールを使った体操やクイズ・脳トレなど、1時間程度のレクリエーションを行っていました。最初は緊張していたり気分が乗らなかったりする利用者さんの表情が、終わる頃には笑顔になっているのが



『上を向いて歩こう』の動画に合わせてリズム運動をするレクロス広尾の利用者さん



3人が制作した体操の動画

右から大西はる花さん(学習院大学)、作道文香さん(杏林大学)、種村夏希さん

うれしいです」と作道さん(大学3年生)。

自分の通う大学に赤十字奉仕団がない学生や社会人が、同団に加入しています。作道さんと、同じく大学3年生の大西さんは、高校時代にJRC(青年赤十字)を経験したのがきっかけで、大学進学後も活動を続けたいと加入を決めました。「年齢や大学の違いを超えて、いろいろな人と交流できるのが魅力。一生モノの経験ができると感じています」と話します。

最近では、『上を向いて歩こう』に合わせたリズム運動の動画を作成。提案したのは、高校時代からJRCなどでまとめ役として多くの経験を重ねてきた種村さんです。「高校時代にやったことがあったので、どうかなくと。振り付けはいろいろな動画サイトを研究して、オリジナルも加えて完成させました。何度もテイクを重ねたんですよ」と苦労を語ります。

「青年赤十字奉仕団は、ここからこそその出会いがあるし、自身が成長できる場」と種村さん。コロナ前は献血推進活動などさまざまな活動に取り組んできた3人は、1日も早く従来の活動が再開できることを願っています。

入団希望者は、こちらまでご連絡を！ → volunteer@tokyo.jrc.or.jp



在宅被災者宅を巡回訪問（佐賀県大町町）

大雨や洪水の発生頻度の増加が予想されます。日赤は防災・減災に関する知識の普及啓発をはじめ、どのような状況下においても、人間のいのちと健康、尊厳を守るため、活動を続けます。

8月11日からの大雨により、九州、中国地方、長野県を中心に、各地で河川の氾濫や土砂災害が発生。死者12人、負傷者16人、住家の全半壊等262棟、住家浸水7822棟に及ぶ被害が発生しています（消防庁9月7日現在）。被災された全ての方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。

この災害にあたり、日本赤十字社は避難所における医療・保健のニーズ調査や感染症対策の確認を行うため、8月16日から避難所アセスメントチームを現地に派遣。特に被害の大きかった佐賀県武雄市、大町町を中心とした避難所を巡回しました。また、8月31日からは在宅被災者のお宅を訪問。「私たちが訪問することとつらい経験を話す機会、吐き出す機会にもなっていると感じました」と看護師は話します。

さらに自治体からの要請に基づき、安眠セット386セット、緊急セット216セット、毛布468枚、タオル等480枚ほかを救援物資として各地区や避難所へ配布（8月24日現在）。赤十字ボランティアが救援物資等を搬送したほか、災害ボランティアセンターでの検温等の感染症対策や応急手当を実施しました。



佐賀県大町町の様子

令和3年8月11日からの大雨にかかる災害活動レポート

皆さまからのご寄付で、例えば次のような備えに役立てられます



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 寄付お申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



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！



1名様

トライアングル小銭入れ
ダイアナ株式会社
サイズ：1辺10cm。
カラー素材：シルバーマトリック牛革。日本製。



5名様

E7系 かがやき「新幹線型 microUSBケーブル」
株式会社アーバン
カッコいいのに、どこか可愛い新幹線型のmicroUSBケーブルです。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



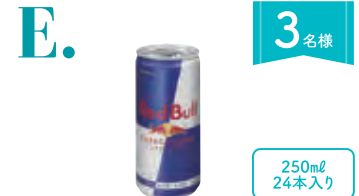
3名様

CLIM すみっこぐらし エブロン
ケイ・アンビエンテ株式会社
お子様に人気の「すみっこぐらし」のキャラクター達をエブロンにプリントしました。大小のポケットが付いて収納力抜群。サイズ：フリー。素材：ポリエステル100%。※色はお楽しみです



3名様

生茶
東京キリンビバレッジサービス株式会社
「生」のおいしさがいきた、うまみ香り豊かな味わいのココロとカラダを満たす緑茶です。



3名様

レッドブル
東京キリンビバレッジサービス株式会社
トップアスリート、多忙なプロフェッショナル、アクティブな学生、ロングドライブをする方など、世界中で評価をいただいています。



10名様

すべらないメモ帳（アンリー・デュナン）
株式会社日赤サービス
赤十字の父アンリー・デュナンがカラフルにプリントされた、片手で書いても滑らない加工が施された台紙付きメモ帳です。



3名様

コンパクトラジオ
日赤東京都支部オリジナル
災害時や電波障害に強いFM周波数を使用したワイドFM仕様となっており、緊急時にもラジオ放送を受信することが可能。持ち運びに便利なサイズです。

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**2021年11月30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	はがき
URL https://bit.ly/3jBh3IE	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
QR	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
	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.30)



いつも楽しく読ませていただいています。最近、コロナワクチンの接種を受けたのですが、今回のワクチンの仕組みなどについて詳しく説明されている記事があり、大変ためになりました。東京都・20歳・男性（献血ルームfeel）

今回、初めて冊子を頂きました。特集記事「見えない世界を知る。」を読んで、目で見るということを改めて考えさせられました。視覚障がいの方への声の掛け方も勉強になりました。スマートなサポートができる人になりたいと思います。東京都・41歳・女性（立川献血ルーム）

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



Rediscovery TOKYO

東京を、再発見しよう

+ 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/>



厳しい状況でこそ、ただ、無心で目の前にあるものに對峙する。
そこから得られるものがきつとあると、この時の経験が教えてくれているように思う。

初めての雨の撮影会は、我々に「雨の日にだけ見えるものがある」ということを教えてくれた。晴れた日と雨の日。良い悪いではなく、どちらの日にも撮られた写真も等しくこの場所の本来の姿なのだと。
月島を訪れたこの日は雨模様。カメラを構えるのもフィルム交換をするのも、いきおい傘を差したり軒下をお借りせざるを得ない。そんな不自由な撮影会ではあったが、いや、だからこそと言うべきか、皆が撮影した写真には普段は見えない月島の光景が写っていた。植物の葉に落ちた雨粒や濡れて鈍く光る石畳はもちろん、しっとりと湿気を含んだ空気すらもフィルムにはちゃんと定着されていたのだ。

月島を訪れたこの日は雨模様。カメラを構えるのもフィルム交換をするのも、いきおい傘を差したり軒下をお借りせざるを得ない。そんな不自由な撮影会ではあったが、いや、だからこそと言うべきか、皆が撮影した写真には普段は見えない月島の光景が写っていた。植物の葉に落ちた雨粒や濡れて鈍く光る石畳はもちろん、しっとりと湿気を含んだ空気すらもフィルムにはちゃんと定着されていたのだ。

第24回

月島



ウイルスが残存するのは どんな場所に、どのくらい？

コロナ禍により、ウイルス感染を防ぐために、より手洗いや消毒が重要となってきましたが、モノに付着したウイルスはどのくらいの時間残存しているのでしょうか。米国立アレルギー・感染症研究所の研究※によると、空気中に漂うウイルスは約3時間で死滅しますが、モノに付着するとそれよりも長く持続するといわれています。

モノに付着した新型コロナウイルスの死滅までの時間

ウイルスの残存条件は、温度や湿度にも左右されますが、表面がざらざらしたもの比べて、滑らかなものの方が長く残存する傾向にあるとされています。

自宅で過ごすことが増えた今、ウイルスを除去するためにどんなことに気を付ければいいのか。

 エアロゾル [空気中に漂う 微細な粒子]	 銅	 段ボール	 ステンレス	 プラスチック	 紙幣
3時間	4～8時間	1日	2日	3日	4日

Point 1

消毒の前に汚れやちりを取り除こう

消毒液は、汚れやちりなどの有機物によってその効力を失うことが分かっています。まずは、せっけん水や洗剤などでモノの表面を洗浄しましょう。



Point 3

一方向に拭く



消毒液でぬらした布などで“一方向”に拭くことがウイルスを戻さないコツです。

Point 2

消毒液の直接噴霧はNG

消毒液は雑巾やペーパータオルにたっぷりと付けて、しっかりと絞ってから拭きます。スプレー消毒での噴霧は、

- ① 消毒液のミストを吸入する恐れがある
 - ② ウイルスが舞い上がり、浮遊する可能性がある
 - ③ 汚染範囲に均等に消毒液が行き渡らない
- などのデメリットがあります。



ウイルスが残存しやすい場所と自分がよく触る場所を照らし合わせて、無理のない範囲で除菌・清掃を続けていくことを心掛けましょう

※ 米医学誌The New England Journal of Medicine「Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1」より

参考

世界保健機構 (WHO) 「Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19 Interim Guidance 15 May 2020」
赤十字NEWS2020年6月号No.961

