

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

KUBIRU

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

2017.1

Vol. **45**

Winter

今年の干支は「酉」

コケコッコー♪

熊本県赤十字血液センターマスコット
ハービット



..... CONTENTS

「はたちの献血」キャンペーン実施中
はたちの献血標語に崇城大学生が受賞
U-39献血キャンペーン実施中
高校における文化祭の取り組み
献血ありがとう

高校献血実施状況
下通り献血ルーム移転のお知らせ その②
お薬を飲まれている方へ(献血OKのお薬)
あなたの街ガイド(山鹿市)
サンキューレター

Voice
献血スナップ
シェフ坂本の男の簡単料理
クロスワードパズル

はたち 「二十歳の君がつなげる命」

GOOD!



今年の「はたちの献血」キャンペーン標語に 崇城大学生の標語が選ばれました！

新たに二十歳を迎えた若者を中心に、
献血への理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンの標語（厚生労働省から一般の方を対象に全国から公募）に、
今年は、崇城大学の^{きむらよしお}木村嘉男さん（20歳）の作品がみごと選出されました！

木村さんは、学業に励む傍ら、県内9大学からなる「熊本県学生献血推進協議会」の活動にも参加しており、学内献血や、街頭での呼びかけで献血の普及に努めています。

木村さんの思いが20歳を迎えた若者に届くことを願っています！！

今年20歳を迎えた多くの方々が、標語を目にして
「献血で患者さんの力になりたい！」と
思っていただけたら、そして、若年層の献血者が
増えていいと思います。



学内で献血を呼び掛ける木村さん

アンダー U-39献血 キャンペーン実施中！

～平成29年4月30日まで

高齢化社会の到来により、患者さんが必要とする血液が増える一方、10～30代の献血協力が減少しています。今、将来を支える若い方の献血協力が必要とされています！

10～30代で
400mL献血にご協力
いただいた方に
お菓子の詰め合わせを
プレゼント！



アンダー
U-39
献血
キャンペーン

10・20・30代の献血協力が少なくなっています。
一方、高齢化が進み、患者さんの必要とする血液は年々増えています。
今、将来を支える若い方の献血協力が必要です！

400mL献血基準
年齢 男性 17～69歳 体重 50kg以上（身長170cm以上）
女性 18～69歳

2016/10/1 ▶ 2017/4/30

広がれ！献血WAVE！



高校文化祭で献血をテーマに発表&献血のご協力をいただきました！

昨年の秋、県内高校の文化祭で、献血をテーマに発表や展示を行っていただいた4校をご紹介します。内3校では、文化祭をきっかけに、献血セミナーや献血のご協力をいただき、これからの献血を担う若い方の協力が不可欠となる今、生徒さん達の献血への取り組みと元気な姿に、頼もしさを感じました。

熊本西高校

創立記念祭で全校生徒・教職員・保護者約1,200名の前でスライドを使つての発表や、献血パネルを展示いただきました。学校献血では生徒保健委員の呼び掛けの甲斐あって、70名(400mL献血)と多くのご協力をいただき、献血記念品として生徒デザインの「2016年創立記念祭デザイン缶バッジ」をプレゼントしました。



献血受付も生徒で一杯！



下通り献血ルームを見学。
献血にも協力してくれました！

- 「献血のことを詳しく知ることができ、実際に献血し、とても良い経験になりました。」
- 「私たちの発表をみんな真剣に聞いてくれました。」
- 「1・2年生にも献血をしてみたいという人がたくさんいました。」

湧心館高校

文化祭での献血ポスター展示や献血セミナーを実施いただきました。

献血について学び、関心をもっていたいたうえて献血を実施。半日で30名(400mL献血)の生徒さんにご協力いただきました。



献血セミナーを熱心に
聞き入る生徒さん達

第二高校

文化祭では献血について生徒自作のDVDを上映。高校生のカップルがデートで初めて献血ルームを訪れるという笑いあり、涙ありのストーリーでした。

また、学校献血では、美術科の生徒デザインによるオリジナル缶バッジ(全12種)を献血記念品として作製。震災の影響により仮設プレハブでの献血受付でしたが、63名(400mL献血)と多くのご協力をいただきました。



震災の影響で体育館が使用できず、県立劇場で発表



GOOD SMILE !



初めての献血でもリラックス



献血記念品 個性が光るデザイン

熊本高校

生徒さんが献血ルームの施設見学で学んだ知識をポスターで紹介。初めての献血について書いた体験記はイラスト入りで楽しく、とても解り易い内容でした。

生徒の皆さん、是非、献血ルームに遊びに来てくださいね。



教室内にポスターを展示



「献血体験記」は、生徒さん目線で解り易く献血を紹介



献血 ありがとう

JR九州熊本総合車両所

〒861-4156

熊本市南区富合町田尻343



献血ご担当 長野様
「月2〜3回は温泉に行き
リフレッシュします!」



献血受付の様子

JR九州熊本総合車両所は新幹線の点検、保守作業を行う施設として2010年11月、熊本市のJR富合駅から徒歩15分の場所に開設しました。熊本が九州新幹線開通に沸いた2011年、虹色の「祝!九州」新幹線が通過するのを今か今かと線路脇で待ち伏せした方も多いのでは? 献血はJR及びグループ会社4社のご協力により2012年から昨年までに計7回で341名。献血のご担当になられたばかりの総務課 長野様は、献血未経験の方への呼び掛けを特に心がけておられるとのこと。普段見ることのない車両所の敷地をご案内いただき、根掘り葉掘りの質問に丁寧に落ち着いた語り口で返答されながら、線路横断の際はビタリと立ち止まり(敷地内には沢山線路が横切っています)、安全確認の指差と「ヨシ!」の呼称を忘れません。長野様のその堅実な仕事ぶりで献血のご協力も増えるハズ!と、確信するのです。



検査庫内に整列する新幹線N700系
と800系う〜んカッコイイ!

一般の方も見学できます

★見学のお問合せ TEL 096-357-7272
・見学日時/火・水・木曜日(祝日除く)
・見学定員/1団体8〜40名まで

高校献血のご協力ありがとうございました!

(平成28年度)

実施日	学校名	献血者数	実施日	学校名	献血者数
10/6	宇土高等学校	61人	11/29	荒尾高等学校岱志高等学校	24人
10/14	南陵高等学校	30人	12/6~7	有明高等学校	96人
10/16	熊本西高等学校	70人	12/8	熊本農業高等学校	67人
11/1	湧心館高等学校	30人	12/8	球磨商業高等学校	26人
11/1	阿蘇中央高等学校清峰校舎	11人	12/9	開新高等学校	66人
11/1	人吉高等学校	51人	12/13	熊本中央高等学校	36人
11/2	阿蘇中央高等学校阿蘇校舎	19人	12/13	多良木高等学校	40人
11/7	文徳高等学校	55人	12/14	北陵高等学校	30人
11/9	天草工業高等学校	69人	12/14	専修大学玉名高等学校	69人
11/22	第二高等学校	63人	12/20	玉名工業高等学校	58人
11/24	芦北高等学校	32人	12/20	水俣高等学校	30人
11/28	球磨工業高等学校	88人	12/21	矢部高等学校	32人

今後の予定

- ♥九州学院高等学校
- ♥上天草高等学校
- ♥苓洋高等学校
- ♥菊池農業高等学校
- ♥菊池高等学校
- ♥熊本工業高等学校
- ♥秀岳館高等学校



高校献血や献血セミナーにご協力いただける
高校を随時募集しています。

お問い合わせは推進課 TEL096-384-6725

または 献血ルームスタッフまで



新下通り献血ルームのコンセプトは 「水と緑」くに KUMAMOTO



2017年4月下旬 下通NSビル5階へ移転します。

熊本市の繁華街にある下通り献血ルーム(三国屋ビル2階)は、今年4月下旬、新しくオープン予定の複合施設「下通NSビル」(下通り元ダイエー跡地)に移転します。



▲待合・休憩室は「水のギャラリー」※写真はイメージ

新しい献血ルームは「熊本の水と緑」がコンセプト。待合・休憩室は清涼感溢れる水のギャラリーで水色を基調としたカラーに。また、採血室は澄み切った緑のギャラリーとなり、緑の絨毯の上で献血しているような空間となる予定です。今からオープンが待ち遠しくなりますね。



▲採血室は「緑のギャラリー」※写真はイメージ

お薬を飲まれている方へ 献血OKの お薬もあります！

献血の前には、献血いただく方の健康を守るために、そして血液を必要としている患者さんをウイルス感染などから守るために問診を実施しています。その項目の一つに「服薬」がありますが、中には服用していても**献血OK**の薬もあります。今回は、献血者からの質問が特に多いお薬を紹介いたします。

(薬の基準はH29.1.1現在)

右記内容は目安であり、最終的には献血会場の医師の判断によるため献血をお願いできない場合があります。お薬を服用されている方は、薬品名を受付時にスタッフにお知らせいただくか、お薬手帳をご持参ください。

当日服用していても献血ができるお薬

●風邪・花粉症などのお薬

- ①抗ヒスタミン薬
- ②非ステロイド系抗アレルギー薬

●サプリメントなど

- ③ビタミン剤 ④漢方薬

●その他、お問合せが多いお薬

- ⑤高脂血症治療薬(エパテル製剤除く)
- ⑥市販消化胃腸薬 ⑦降圧薬

前日までの服用ならば献血ができるお薬

●風邪などのお薬

- ⑧市販風邪薬 ⑨鎮咳薬

お問合せ 献血課／TEL 096-384-6723

あなたの街ガイド

山鹿市

YAMAGA SHI



山鹿市役所 健康増進課

とみたみき
富田美紀 様

山鹿市役所の富田さんは献血担当になられて3年目。明るい笑顔が印象的で初対面でも親しいお友達のように話しかけられます。献血の呼び掛けでは「若い方は周りに沢山おられるのに献血に足が向かない。もっと献血に興味を持って欲しい。」との感想を語られました。献血で屋外に出る以外は主に事務所で母子保健や予防接種関連の業務に就いておられるとの事。ご趣味を伺うと「子育てが一番楽しい。」と即答。普段のリフレッシュ法は?と伺うと「毎日が楽しいのでストレスは溜まらない。」とまたまた即答。

その元氣と笑顔でこれからも献血の呼び掛けよろしく願いたします!

美肌の名湯 平山温泉郷



山鹿市といえば山鹿灯籠、八千代座など見所満載ですが、寒い季節はやっぱり温泉!ということで今回は「美肌の名湯 平山温泉」をご紹介します。山鹿市街地から北西に車で約10分。国道443号線の案内看板から北に約3kmの場所に、23の温泉施設(家族湯・立ち寄り湯あり)、15のお宿が点在する平山温泉郷があります。お湯の特徴はアルカリ性単純硫黄泉のとろとろしたお湯。硫黄分が皮膚病に効果があるということで加藤清正公が汗疹を治しに通ったと伝えられているとか。温泉施設が立ち並ぶ小道をトコトコ歩くと、風に乗ってかすかに硫黄の匂いが漂ってきて「ああ、温泉にきたなあ」と気分が盛り上がります。昔から地元的生活の中にあつた温泉郷の構えるところのない佇まいが何ともいいですね。しばし街の喧噪を離れ、静かな山里でゆっくりと流れる時間を贅沢に使って美肌の湯に浸かってはいかが?

■泉質:単純硫黄泉

■効能:リウマチ、神経痛、神経炎、アトピー性皮膚炎
外傷性障害の後療法、骨及び関節などの運動障害

お気軽にいらしてください。お待ちしております。

お問合せはココ

温泉ならではの美肌グッズ揃っています

自宅でも温泉気分! お土産に風呂桶はいかが?

平山温泉観光協会 石井様



地図を片手に散策しよう。



案内看板を目印に進む。



お食事処も充実。今回は「月の家」の天ぷら蕎麦定食をいただきました。



「平山温泉観光協会」

〒861-0556

熊本県山鹿市平山5346-1

TEL 0968-44-0522

FAX 0968-41-3775

メール hirayamaonsen@gmail.com

Thank you Letter

みなさんの献血で、助かった命。
その感謝のことが届いています。

～患者さんとそのご家族からの手紙～

急性リンパ性白血病で長期入院の息子のために、血液をくださっている全国の方々に感謝の気持ちで一杯です。
化学療法他、輸血もさせていただかないと生きられない息子です。今後も様々な治療に耐え、完全治癒し、一生再発しないことを祈るのみです。
皆様に感謝しつつ、私も息子の回復に全力を尽くします！！

(はるまくん(5才)のお母さんより)

命のバトンを
みんなで
つないでいくっ



輸血を必要とする患者さんへ安定的に血液をお届けするために、
継続的な献血のご協力をお願いします！

Voice

～ 献 血 Message ～

Voice(ボイス)のコーナーは
お寄せいただいたおハガキの中から
ご紹介しています。



今年に初めてから献血を始めました。
注射は嫌いなのですが、最近はこのおかげで
ためだけに牛乳やレバーをとる方が多くなりました。
今年受験生ですが、時間があるときに
ちょんちょん献血しようと思っています。

(17歳 熊本市在住)

貴重な時間を使って献血いただき
ありがとうございます！
受験も健康管理が大切です。応援しています！

いつも優しく丁寧に使わせて頂きます！

(36歳 熊本市在住)

喜んでいただきスタッフの気持ちも最高です。
また定期的に献血にお越しくださいね。

献血を頂いた方がとても
救われた。あの時に出会った
私自身は献血を志す者で、自分
への力にもなるように頑張りたい
スタッフのみなさん頑張ってください。

(50歳 球磨郡山江村在住)

お元気になられてよかったです。
献血のお声掛けも立派なボランティアです！
ありがとうございます。

献血スナップ

昨年9月～11月にスナップ写真を撮らせていただいた方々をご紹介します。



@下通り献血ルーム

献血いただいた方へみかんをプレゼントしました！
6Z (ゾーン) ライオンズクラブの皆様



@下通り献血ルーム

お友達と献血ありがとう！
KTC中央高等学院の皆さん



@下通り献血ルーム

青いハッピーが素敵です！
熊本第一ライオンズクラブの皆様



@下通り献血ルーム

ご家族も一緒に献血の呼びかけ
熊本葵ライオンズクラブの皆様



@下通り献血ルーム

九州学院仲良しの二人組



@下通り献血ルーム

「ヒトにやさしいまちづくり」をスローガンに
下通繁栄会の皆様にご協力いただきました！



@開新高校

ピシッと整列。
記念写真みたいですね。(o^o^o)



@熊本農業高校

いつでも喜んで献血します！

シェフ坂本の 男の簡単料理



作り方



①鍋に油をひき、玉ねぎを炒め、牛乳、水、コンソメキューブを入れる。



②軽く煮立ったら、ご飯を入れ4～5分弱火で煮る。



③スライスチーズを入れ、お好みで黒こしょうを入れる



完成!!

ワンポイント

ご飯を入れた後に、
しめじやベーコン、野菜を
入れるとより風味アップ!

寒い日が続く、この時期は何かと体調を崩す方も多いはず。そこで、体が温まる冬のオススメ簡単料理を、我が血液センターのシェフ坂本(他称)に聞いてみた。

シェフ坂本が作る 【温かミルク粥】(2人分)

- ★ご飯/200g程
- ★牛乳/200ml
- ★水/100ml
- ★コンソメキューブ/1個
- ★玉ねぎ/1/4個
- ★スライスチーズ/1枚
- ★黒こしょう/適量

材料はたったこれだけ

Wチャンス!お年玉プレゼント!

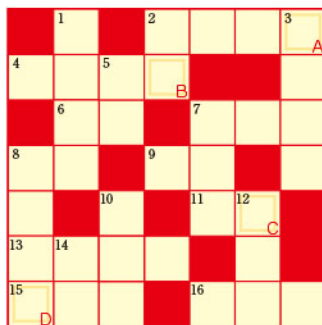
「クロスワードパズル」のクイズにご応募いただいた正解者の中から、さらに抽選で3名様に「けんけつちゃんぬいぐるみ」をプレゼントいたします。



QUIZ クロスワードパズル

A～Dの順に並べると、ある言葉になります。

- たてのかけ
- ①原稿などの誤りや不備な点を調べ、訂正したり校正したりすること
 - ②日本漢字能力検定協会が発表した2016年の今年の漢字
 - ③必要な程度をこえて、物事に金銭や物などを使うこと
 - ④春の七草のうちのひとつ
 - ⑤手の指にはめる、環状の装飾品
 - ⑥豊かに来ること、発展すること
 - ⑦オーストラリア東部に生息し、ユーカリの葉を好んで食べる有袋類の動物
 - ⑧漢字で「柘榴」と表す果実
 - ⑨地表の水におおわれていない部分



よこのかけ

- ①冬に吹く北西方向からの季節風
- ②選にあたること。選び出されること
- ③衣服において首を取り囲む所に付けられている部分
- ④和服の一種
- ⑤元日の日の出のこと【●●日の出】
- ⑥おせち料理の中で「長生きの象徴」とされる食材
- ⑦昔から言い伝えてきた訓戒などを内容とする短い句【こと●●】
- ⑧えりくびのところの髪のはえざわのこと
- ⑨サケの筋子の卵巣膜を取り除き、卵を1粒ずつに分けたもの
- ⑩2桁以上の数列が全て同じ数字で構成されていること

答
A B C D

Vol.46は
4月発行予定です。

8618039
くびる(広報係)

クイズの答え

- ・住所
- ・氏名
- ・年齢
- ・職業
- ・感想

- 応募方法/ハガキでご応募ください。
 - バ切り/平成29年3月31日(金)消印有効。
- 正解者の中から抽選で3名様に記念品をプレゼントいたします。なお、発表は発送をもってかえさせていただきます。
- 皆様から頂いた感想は、Voiceのコーナーで紹介させていただきます。

個人情報の取扱いについて 読者の皆様からいただいたハガキよりお預かりした個人情報(氏名・住所など)は、プレゼント当選時の発送に利用いたします。個人情報は、熊本県赤十字血液センターが責任をもって管理し、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

採血基準

献血は、皆さんの温かい善意によって支えられています。そこで、献血にご協力いただいた方が、採血後、気分が悪くなったり、体調を損なったりしないよう、次のような採血基準を設けています。

この採血基準は、医学的な見地から国が定めたもので、献血は、この採血基準に基づき、献血者の健康に十分配慮しながら行っています。

■献血の基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
年齢	18歳～69歳※	男性18歳～69歳※ 女性18歳～54歳	16歳～69歳※	男性17歳～69歳※ 女性18歳～69歳※
体重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	12g/dL以上 (赤血球指数が標準域にある 女性11.5g/dL以上)	12g/dL以上	男性12.5g/dL以上 女性12g/dL以上	男性13.0g/dL以上 女性12.5g/dL以上
年間献血回数 年間総献血量	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内		200mL献血と400mL献血を合わせて 男性1,200mL以内 女性800mL以内	

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考慮し、60～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。
※血小板成分献血は、献血される方の健康を考慮し、概ね体重50kg以上の方へお願いしています。

■献血間隔

今回の献血	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
血漿成分献血	男女とも2週間後の 同じ曜日から献血できます。		男女とも4週間後の 同じ曜日から献血できます。	男女とも8週間後の 同じ曜日から献血できます。
血小板成分献血				男性は12週間後 女性は16週間後
200mL献血				同じ曜日から献血できます。
400mL献血				同じ曜日から献血できます。

エイズ検査は保健所へ 無料・匿名で受けられます。検査日などは最寄りの保健所にお尋ねください。

日赤プラザ 献血ルーム



熊本市東区長嶺南2丁目1-1(血液センター1F)
TEL 096-384-6727

■献血受付時間

全血	9:00～11:50 13:00～16:50
成分	9:00～11:00 13:00～16:00

- 駐車場完備
- 土曜日は、昼休みなしで実施
- 定休日/日曜・祝日
- ※ただし、土曜日が祝日の場合は平常通り



下通り献血ルーム

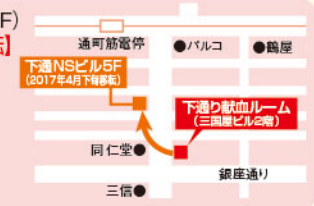


熊本市中央区下通1丁目8-29(三国屋ビル2F)
TEL 096-325-9218 **【2017年4月下旬移転】**

■献血受付時間

全血	10:00～12:50 14:00～17:50
成分	10:00～12:00 14:00～17:00

- 土・日・祝日は昼休みなしで実施
- 定休日/毎週金曜日
- ※ただし金曜日が祝日の場合は平常通り



移動採血車

移動採血車の日程は、熊本市日新聞及び血液センターホームページに掲載しております。
詳細については各保健所、各市町村の担当課、血液センターにお問い合わせください。

最新NEWSや
献血バスの
運行予定など
情報が満載です



血液センターホームページ <http://www.bc9.org>