

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

2024.6

Vol. **74**

Spring & Summer

熊本は水が綺麗だから
ホタルさんは大喜びだね！



熊本県赤十字血液センター
マスコットハービット

CONTENTS

THINK!献血

昨年度献血者数

今年度献血目標数

献血にご協力いただいた方への
検査サービス

成分献血時の「乳び」について

熊本県学生献血推進協議会

ファイト九州

事前問診がおすすめ

ご予約はラブラッドアプリが便利!

献血をはじめてみよう

VOICE

献血スナップ

クロスワードパズル

THINK!



献血



ふと考えました。
いまこの瞬間も、
献血をしている人がいる。
わたしの想っているより。
誰かの力になるかもしれない。

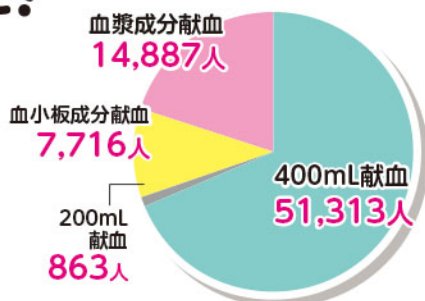
ヒーローは、
わたしのなかに
流れているんだ。

赤十字は、動いてる!  日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

令和
5年度

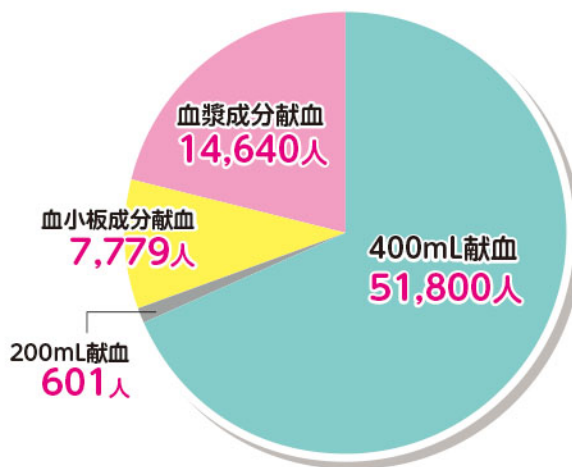
熊本県内で、74,779人のご協力を いただきました！

昨年度はたくさんの方々から献血
のご協力をいただき、心より感謝申
し上げます。皆様の温かいご協力
のおかげで、安定した血液供給を行
うことができました。これからも、よろ
しくお願いいたします。



令和
6年度

熊本県内献血目標数 **74,820人**



献血目標数は、国・県及び血液センターとの協議により決定しています。

全国では、1日に約14,000人の献血協力が必要です。熊本県では、1日に約200人の方が輸血を必要としています。しかし血液は人工的に作れません。その上、血液には使用可能な期間があり、長く保存ができません。そのため毎日一定数の人に献血に来ていただく必要があります。いただいた血液は、病気やけがをした人の命を支えています。皆様のご協力をお願いいたします！

献血にご協力いただいた方への 検査サービス

献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、7項目の生化学検査成績及び8項目の血球計数検査成績をお知らせしており、献血を健康管理に役立てることができます。

今回は、献血の基準ではないものの、献血者へのサービスとして検査している項目を一部ご紹介します。

γ-GTP【アルコール性肝障害】

肝・胆道・膵、腎などに多く含まれる酵素です。上昇する疾患は**閉塞性黄疸、肝炎、アルコール性肝障害**などです。病気がなくても長期飲酒者では上昇することが多く、1ヶ月くらい禁酒するとある程度正常化します。



グリコアルブミン (GA)【糖尿病】

糖尿病の検査の一つです。過去約2週間の血糖値が低い状態が続いていると低下し、高い状態が続いていると上昇します。糖尿病では標準値より上昇します。標準値範囲内でも15.6%以上の場合は注意が必要です。



献血の検査結果が重病の早期発見につながった例もありますので、献血をご自身の健康管理にお役立てください。
※検査の結果は献血Web会員サービス「ラブラッド」で過去に遡って閲覧できます。

γ-GTP



グリコアルブミン (GA)



※献血Web会員サービスの画面

「乳び」ってなに??

献血前の
食事に
注意だっち



成分献血時の「乳び」について

献血前は、気分不良を防止するために空腹を避けていただくようお願いしております。

脂質を多く含んだ食品を召し上がった後は、**血液が白く見える「乳び」**という現象が起こることがあります。中性脂肪は血液中に吸収され通常4～6時間程度でピークを迎えた後、徐々に肝臓で代謝され低下します。しかし、まだ代謝されていない中性脂肪が血液中に多く残っている状態が乳びです。(中性脂肪の代謝には個人差があり、より長く時間がかかることもあります。)



正常



乳び

献血上、乳びで影響すること

- 成分採血中、乳びによって装置が**正しく作動しない**場合があります。
- 製造所で乳びが認められると、輸血用製剤として**使用できない**場合があります。

ぜひお願いしたいこと

- 献血の前日夕から当日までは、脂肪の多い食事をお控え頂くようお願いします。肉類については、豆類や魚介類(特に青魚)に置き換えることで、乳びの予防が期待できます。
- 脂肪を含む食品を召し上がる場合は、量に注意してください。また、食物繊維を先に多くとることで、脂肪の吸収を抑える効果が期待できます。

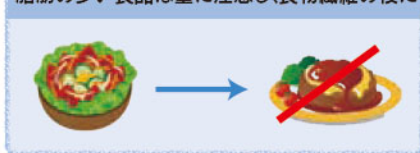
注意したいお食事



置き換えにお勧めの魚や豆



脂肪の多い食品は量に注意し、食物繊維の後に



- お食事と一緒にアルコールを飲まれる時も、中性脂肪の代謝に負担がかかる場合があります。
- 運動習慣(1日30分、週2回程度)は、中性脂肪の代謝の促進に有効とされています。(ただし献血当日は、たくさん汗をかく作業や運動は避けてください。)
- 献血前は十分な睡眠や休息をとられてください。



熊本県学生献血推進協議会の 定例会が開かれました!



定例会の様子。みんな真剣です



若い世代の献血を盛り上げていこう!

熊本県学生献血推進協議会は県内9大学から集まる大学生ボランティア組織です。
4月の定例会では役職決めや、年間スケジュールの確認、献血啓発動画を視聴しました。
これから1年間若年層の献血普及に向けて、学内での献血推進活動や県内での各種献血イベント実施などに取り組んでいきます!

＼ ファイト!九州デー /



福岡ソフトバンクホークス株式会社のご協力により「ファイト!九州デー」として4月9日に、熊本市のリブワーク藤崎台球場で献血を実施しました。「ファイト!九州デー」は九州各県で行われるホークス戦に合わせて献血を行うものです。

当日は大変清々しい天気恵まれ、「清和」という言葉がぴったりでした。

熊本県では2回目の実施となった今回は、前回から引き続きご協力してくださる方もいらっしゃいました。献血後にはオリジナルグッズのプレゼントや、選手のサイン入りグッズ抽選が行われ、大変盛り上がりしました。



ご協力ありがとうございます!



事前問診がおすすめ！



これまで献血会場でしかできなかった問診回答が献血Web会員サービス「ラブラッド」サイト・アプリから事前に行えるようになりました！献血会場での混雑回避・滞在時間の短縮・接触機会の削減ができるので、安心で安全、より気軽に献血ができます。

アプリ版がおすすめです！



iOS版



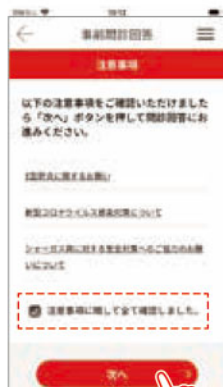
Android版



* 問診回答の反映には、20分～30分ほどかかる場合がございます。
献血会場にお越しいただく前に、ゆっくりとご対応いただければ幸いです。
どうぞよろしくお願い致します。

★事前問診回答は献血当日から入力できます★

約20項目
あるっち！



- ① マイページ画面から「事前問診回答の開始」または「事前の問診回答の開始」を選択し、献血種類を選ぶ。
- ② 注意事項に、確認をチェックし、献血前にとった食事の時間・睡眠時間を入力！
- ③ 問診の設問にそれぞれご回答ください。事前問診の回答完了後、ご登録いただいたメールアドレスにメールが届きます。



ご予約は ラブラッド アプリが便利！



iOS 版



Android 版

予約方法

- ① マイページ画面の「献血の予約」または「献血を予約する」を押す
- ② 検索方法を選択し、「予約する」を押す
- ③ 「献血種類」「日時」を選択。予約確認画面で「予約する」を押す
- ④ 予約確認画面で「予約する」を押すと、予約完了になります
- ⑤ 予約確認画面で登録したメールアドレスに予約内容が送られます

☆さらに、事前問診回答や血液検査結果の確認、会員特典など、便利な機能もありますので、ぜひご利用ください！

献血種類を選択すると
日時が表示されます！



献血をはじめてみよう！

お笑いコンビ“しゃかりき”が扮する、熊本弁での軽快なやり取りで人気を集めている「九州のお母さんキャラ光ママと、息子のヒロちゃん」が献血動画に登場！今回は初めての献血に挑戦してくれました。

動画では、最近の献血の流れや、献血ルームの様子がわかりやすく・面白く説明されています。初めての献血の方はもちろん、久しぶりの方も、この動画をご覧いただくと、より安心して挑戦できると思います（・ω・）ぜひチェックしてみてください！



キャンペーンとして、YouTubeにて「光ママとヒロちゃん親子 初めての献血」動画をご視聴のうえ、初めての献血にご協力いただいた方に、オリジナル記念品をプレゼント中です！

期間：令和7年 2月 28日(金)まで

※記念品がなくなり次第終了となります。

動画をご視聴のうえ **初めての献血** にご協力いただくと
記念品をプレゼント！

※なくなり次第終了となります。



いつも下通り献血ルームへ行っていましたか
 今日初めてバスを利用しました。あの空間
 で診察、検査、献血をして後から降車
 するのが面白かったです。まわりの人にも
 流れを教えると興味を持ってくれたようです。

(34歳 八代市在住)

献血ルームとは違う空間での献血は不安も
 あったと思いますが、楽しんでいただけたよ
 うで何よりです。

亡き母が生前、くも膜下出血で
 倒れた時輸血をしていただきました。
 もう母は、とくまていふまいにが、
 そゆから気がけて、献血をするように
 しています。今日は45回目でした。
 いちあ、50回を目標にしています。

(52歳 菊池市在住)

献血は誰かの命を繋ぐもの。メッセージ
 から伝わります。ご協力ありがとうございます。

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。

献血の年齢制限の上限
 が少し気になりはじめました
 あと15年、健康に留意してつ
 できるだけ続けていきたいと
 思います

(54歳 熊本市在住)

健康あつての献血ですね！これからも
 心よりご来所をお待ちしております。

大学生の頃、学校の授業に出席に欠けたりと
 繰り返していた。
 赤十字血液センターでの献血ルームは、
 職員の皆様がとても優しく、心がなごみます。
 「ホッ」とするひとときです。
 飲みものもおかしもおいしいです。
 いつもありがとうございます。

(64歳 熊本市在住)

これからも献血者さんに「ホッ」として頂くため
 にも職員一同精進してまいります！

Thank you
 ありがとうの声

献血によって
 命を支えられた方々からの
 ありがとうのメッセージを
 ご紹介します。

熊本県赤十字血液センターでは、献血の大切
 さを広めるため、輸血経験のある方やそのご家
 族の方からのメッセージを募集しています。

輸血によって救われたご経験のある皆様だ
 からこそできる、献血の大切さを広める活動
 に、ぜひお力を貸してください。皆様のご応募
 をお待ちしております。

※いただいたメッセージは、当血液センター
 ホームページやSNSに掲載するほか、様々な
 献血の啓発活動に使用させていただきます。

お申込み・お問合せ

【はがき】熊本市東区長嶺南2-1-1 熊本県赤十字血液センター献血推進課 宛

【メール】kmmmt-kenketsu@qc.bbc.jrc.or.jp

献血スナッパ

3～5月にお写真を撮らせて
いただいた方々をご紹介します。



@日赤プラザ
献血ルーム



親子で献血の絵本を
読んでいただきました



大きくなったら、献血に来てね



@献血バス
(岡原総合運動公園)



主催の岡原GO農S'の皆さま

@献血バス
(えがお健康スタジアム)



ロアツ熊本OB選手の片山さんと田辺さん



主催さんが素敵な看板も
作ってくださいました！
「目指せ!! ドラム缶 1 本分」

献血 &
献血呼び掛けに
ご協力いただき、
ありがとうございました！



ロアツ熊本のサポーターさん
注射キライとのことでしたが
ご協力いただきました！



熊本県生コンクリート工業組合
青年部の皆さま

@下通り献血ルーム
COCOSA



大田黒浩一様
400回目の献血でした★



済々覺高校生徒さん
お友達を誘って
きてくれました♪

呼びかけの
ご協力ありがとう
ございました!



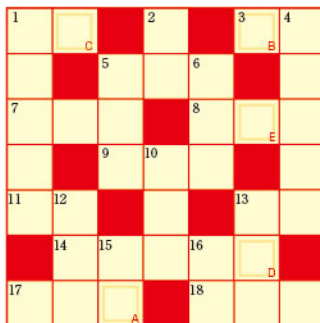
答え A B C D E

QUIZ クロスワード パズル

A～Eの順に並べると、ある言葉になります。



- たてのカギ**
- ① 回り。ひとめぐり。
 - ② 文を連ねて、まとまった思想・感情を表現したものの。○○しよう。
 - ④ 火山ガス(噴気)が噴出する孔のこと。
 - ⑤ 光をレンズを通して感光体に導き、物体の像を記録する装置。
 - ⑥ 物の内側の部分。組織などに属すること。
 - ⑩ 多数の商人が集まって、商品売買を行う所。
 - ⑫ 料理を注文した家に届けること。
 - ⑬ ヨーロッパ中部にある国。首都はベルリン。
 - ⑮ 英語で「空気の」こと。
 - ⑯ スの馬とオスのロバの交雑種の家畜。



よこのカギ

- ① 木材をうすく平たく切ったもの。
- ③ 世間に広まること。広く知れ渡ること。
- ⑤ 木材を削るための大工道具の一つ。
- ⑦ 眼球の白い部分。
- ⑧ 哺乳類偶蹄目に属する鯨類の内、小型の種の総称。
- ⑨ 生放送。また、生演奏。
- ⑪ 人の、肩のはずれから手首までの部分。
- ⑬ 物の中心になる太い部分。
- ⑮ 前もって代金・借料・給料などを支払うこと。
- ⑯ 共有すること。市場占有率。
- ⑰ 英語で背中、後ろ、戻ってくこと。

答
A B C D E

Vol. 75は
10月発行予定です。

8618039
くびる広報係
二日目の
熊本県東区長瀬南

・クイズの答え
・住所
・氏名
・年齢
・職業
・感想
・TEL

●応募方法／ハガキでご応募ください。
●バ切り／2024年8月31日(土)消印有効。
正解者の中から抽選で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のコーナー等で
ご紹介させていただきます。

個人情報の 取扱について

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	18～69歳	男性18～69歳 女性18～54歳	16～69歳	男性17～69歳 女性18～69歳
体 重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上
年間献血回数 年間総献血量 (1年は52週として換算)	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、60～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。
- 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

次の献血	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 同じ曜日から献血できます。
200mL献血					
400mL献血					

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	9:00～12:00 13:00～16:30
成分	9:00～12:00 13:00～16:00

- 駐車場完備
- 定休日／日曜・祝日
- ※土曜日が祝日の場合は開所



下通り献血ルーム COCOSA

熊本市中央区下通1丁目3-8(COCOSAビル5F)
TEL 096-325-9218

■献血受付時間

全血	10:00～13:00 14:00～17:30
成分	10:00～13:00 14:00～17:00

- 定休日／毎週全曜日
- ※全曜日が祝日の場合は開所



献血ルーム
ではこんな
サービスも
充実して
います!



テレビを見ながら
リラックス



Wi-Fi完備!



ドリンクや
お菓子も充実!



マンガ本もそろっています!
電子書籍も読める!



移動採血車

移動採血車の日程は、熊本日日新聞(web版)や血液センターホームページ等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。

血液センター
ホームページ

<https://www.bs.jrc.or.jp/bc9/kumamoto/>



熊本県赤十字血液センター

〒861-8039 熊本市東区長嶺南2丁目1番1号 TEL.096(384)6000(代表)
E-mail▶ kmm-t-somu@qc.bbc.jrc.or.jp FAX.096(381)5366

