

赤十字NEWS 11

Japanese Red Cross Society NEWS

NOVEMBER.2024.#1014

30代から80代にかけて 約30%も 筋肉量が 減る!?

最近
疲れやすい...

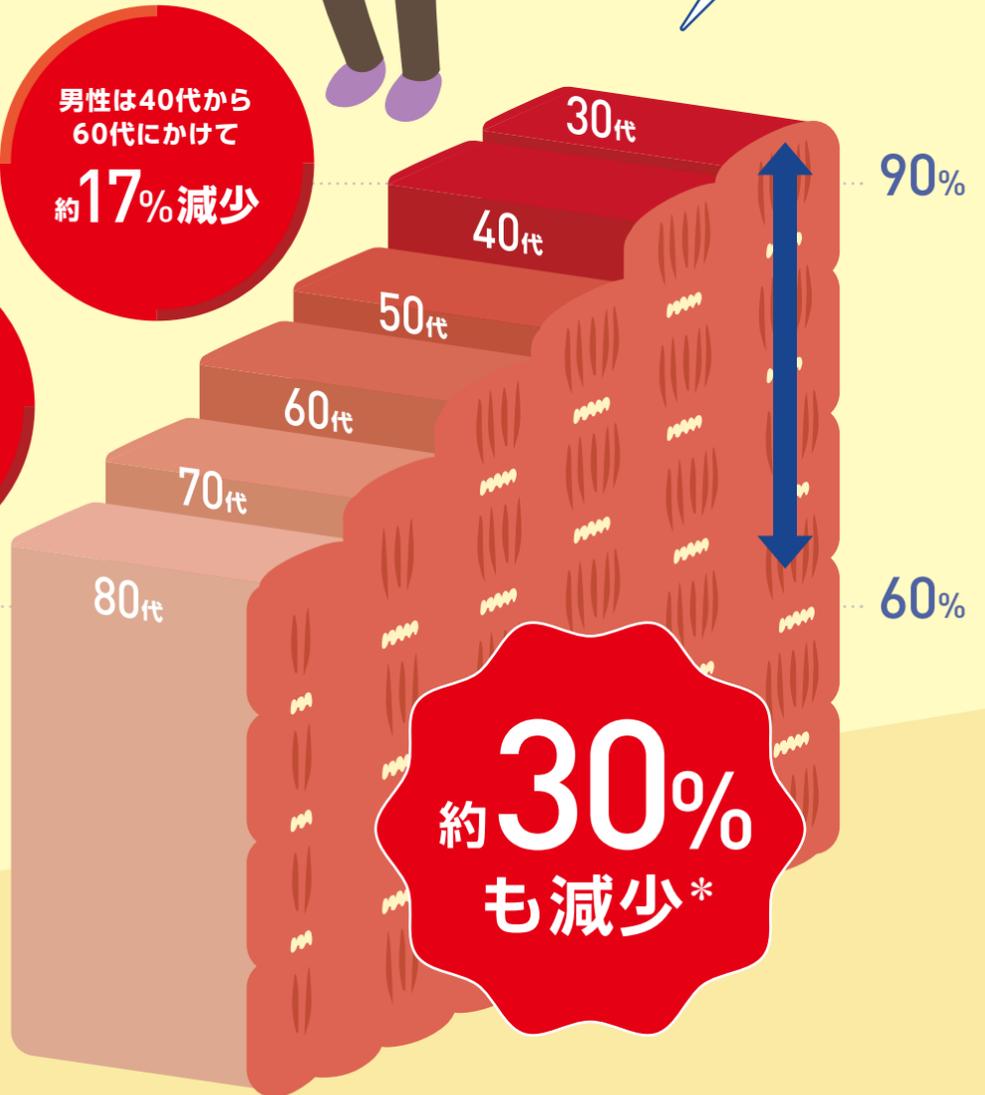


ピーク時を100%とした際の
下肢筋肉量の変化

男性は40代から
60代にかけて
約17%減少

女性は40代から
60代にかけて
約13%減少

何も
ない
ところ
で
つま
ずく...



C
O
N
T
E
N
T
S

特集 | P.2

あなたの“貯筋”(筋肉貯金)は大丈夫!?

~いつまでもイキイキ、若々しくあるために~

TOPICS

震災からの復興へ向かう能登半島に大雨災害が発生
日赤は救護班を派遣して被災地を支援
「こころのケア活動」も実施

12/1(日)~12/25(水)はNHK海外たすけあい
たすけあうことが希望への道をひらく P.4-5

連載

万博と赤十字 P.4
献血ハートフルストーリー P.5

AREA NEWS

[山形] 地元出身シンガーと作った
献血イメージソングをお披露目
[千葉] ライフセービングの金メダリストが誕生!
[大阪] 天王寺動物園とコラボ! 親子で考える
気候変動へのアクション / 他 P.6

WORLD NEWS

アウトブレイク
エムボックスの大流行と、
赤十字の感染症対応 P.8

PRESENT!!

A賞 ピックルスコーポレーション
ベジパルギフト

プレゼント!
6名様



B賞 2025年版 赤十字手帳&
赤十字カレンダー

プレゼント!
10名様



詳しくはP.7をCheck! ▶

※カレンダーの画像は
昨年のもので

*老年医学会雑誌第47巻1号「日本人筋肉量の加齢による特徴」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/47/1/47_1_52/_pdf (データの一部を改変)

SPECIAL FEATURE

特集

あなたの“貯筋”(筋肉貯金)は大丈夫!?

～いつまでもイキイキ、若々しくあるために～

“人生100年時代”と言われる昨今。心身ともに健康で自立した生活をより長く送るためには、若いうちから筋肉を蓄え、認知機能を維持するための備えが必要です。今回の特集では、日赤が実施している「健康生活支援講習」の内容から、健康寿命を延ばすためのヒントをお伝えします。

「健康寿命」とは

健康寿命とは「健康上の問題で制限されることなく生活できる期間」のこと。要介護や寝たきりの状態など自立した生活を送ることができなくなるまでの期間が健康寿命で、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは「虚弱」という意味で、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、生活機能に支障が出て、心と体が脆弱となった状態のことを指します。生活機能の自立度が高い「健康」と、日常生活動作に障害のある「要介護状態」との間に位置します。年齢を重ねると体力・筋力は衰えますが、若いうちから筋力の維持に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができます。



運動 - 動く -

**筋肉は使わなければすぐ落ちる！
日々の積み重ねで筋力の維持を**

運動に限らず、炊事、掃除、買い物など、日常活動で筋力をつけることができます。一方で、使わなければすぐに落ちてしまうのも筋肉の特徴。階段は貯筋チャンス、買い物ウォーキングは若さへの投資、と適度な運動をコツコツ続けましょう。

理想的な運動量の目安、続けるコツは、コチラから！



栄養 - 食べる -

**低栄養は体力低下の引き金に
必要な栄養素をバランスよく**

年齢を重ねると食が細くなり、活動量が減ることで食欲も低下しがちです。しかしそれは、痩せて筋肉量が減少し、低栄養になり、更なる体力低下につながる悪循環のきっかけに。1日3食、主食に加えて10食品群をバランスよく摂取するよう心がけましょう。

体力や健康を維持するための「10食品群」を詳しく



一つでも当てはまれば要注意！

- 最近体重が2~3kg減った
- 以前より疲れやすい
- 外出が減った・人と話すことが減った
- ふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

フレイルセルフチェック

握力がなくなった

運動不足

栄養

1日に必要なタンパク質50g～

特に大事なのがタンパク質。筋肉や内臓、血液まであらゆる組織の原料となる栄養素です。肉や魚、乳製品や豆類など、タンパク質を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。健康な人で、体重1kgあたり1~1.2gのタンパク質(体重50kgの人なら50~60g)が1日の必要量です。

なお、食材によってタンパク質の割合は異なります。肉100gのタンパク質は10~20g、豆腐100gは7g程度。1食のタンパク質20gを目標に食品を組み合わせましょう。目安として肉類100g=手のひらに軽くのる量、と考えると分かりやすいです。

手のひら(片手)ののるくらいのタンパク質量

- 肉類(100g前後) ▶ 10~20g
- 魚介類(100g前後) ▶ 16~20g

食品に含まれるタンパク質量の目安

プロセスチーズ1個	▶ 約4g	豆腐1/3丁(約100g)	▶ 約7g
卵1個	▶ 約7g	納豆1パック(約50g)	▶ 約8g
ヨーグルト(約100g)	▶ 約4g	油揚げ1枚(約30g)	▶ 約7g
牛乳コップ1杯(約200ml)	▶ 6~7g	豆乳コップ1杯(約200ml)	▶ 6~7g

運動

少し負荷を感じる運動を毎日無理のない範囲で

筋力に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行うことで筋力の増加を図るのが、レジスタンス運動。適度な筋力アップだけでなく、バランス能力や下肢の柔軟性向上にもつながります。1日3回程度、日常の行動の中に意識して取り入れてみましょう。

① できれば1日3回
② 無理せず自分のペースで！

そのほかの運動は

- 片足立ち**
床につかない程度に足を上げましょう
効果: バランス能力アップ
- スクワット**
肩幅より少し広く足を広げ、膝がつま先より前に出ないようにします
ポイント: 負荷をかけ過ぎないように、膝の曲がり具合は90度程度までにしましょう
- ヒールレイズ**
かかとを4秒でゆっくり上げ、4秒でゆっくり下げましょう
効果: ふくらはぎの筋力アップ
- フロントランジ**
片足を前に大きく踏み出して、もと床が平行になるよう、体を沈めましょう
効果: 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力アップ

口腔

口周りの筋肉や顎・舌の動きを低下させない「健口体操」

噛んだり、飲み込んだり、会話をするための口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。舌を動かしたり、意識的に発声をしたり、簡単なアクションで口腔機能を鍛えることができます。隙間時間を利用して、日常的に取り入れてみましょう。

左右に大きくまわします	上下に動かします	左右に動かします	出したり引っ込めたり
-------------	----------	----------	------------

健康管理・フレイル予防を学ぶ

「健康生活支援講習」

日赤の各都道府県支部が実施している「健康生活支援講習」では、看護師や資格を有する指導員が、やがて来る高齢期を健やかに生きるために必要な健康増進の知識と、高齢者の支援・自立に向けた生活の仕方や工夫などをお伝えしています。詳しくは以下の二次元コードより日赤WEBサイトをご確認ください。

詳しくはコチラ

T P I C S

1 TOPICS

震災からの復興へ向かう
能登半島に大雨災害が発生

日赤は救護班を派遣して被災地を支援 「こころのケア活動」も実施

令和6年9月21日に輪島市、珠洲市および能登町で大雨特別警報が発表され、死者14人、重軽傷者47人の人的被害や、建物の損壊が発生しました(10月15日現在)。

日赤では、発災直後から輪島市や珠洲市の関係機関に石川県支部の職員を派遣し、情報収集などを開始。さらに石川・愛知・富山・福井・岐阜・長野の日赤各県支部の赤十字病院から、日赤災害医療コーディネーターチームや医療救護班を派遣。26日には、一部が孤立状態になっていた輪島市西保地区で、住民が自衛隊のヘリコプターによって市の中心部へと避難し、日赤の医療救護班が健康状態を確認しました。29日には、こころのケア班も活動を開始し、避難所の運営者を含む被災者への心理的支援やニーズ調査、リフレッシュルームの設置を行っています。

救護班は被災者のケアのために避難所を巡回した他、仮設住宅にも訪問しています。今回の災害では、**地震に加えて洪水でも被害に遭うという被災者も多く、街、被災住宅の泥かきや片付け、生活や住宅再建のための経済的支援など、あらゆる面での継続的な支援が求められています。**日赤では、被災地と被災者の方々の1日でも早い



自衛隊のヘリコプターで避難した方々を診察する救護班(富山赤十字病院)



輪島市の避難所で活動するこころのケア班(伊勢赤十字病院)

復旧・復興に向けて、**令和6年9月能登半島大雨災害義援金を受け付けています。**

●避難所を巡回した医療救護班

9月23日~25日	【珠洲市】金沢赤十字病院(1班6人)
9月24日~26日	【輪島市】富山赤十字病院(1班6人) 福井赤十字病院(1班7人)
9月26日~29日	【珠洲市】高山赤十字病院(1班8人) 【輪島市】長野赤十字病院(1班8人)

受け付け中

令和6年9月能登半島大雨災害義援金(石川県)

●受付期間:
2025年3月31日(月)まで
※お寄せいただいた義援金は、全額を被災地の義援金配分委員会にお送りします。



ご支援はこちらから



vol. 2

万博と赤十字

2025年4月に開幕する大阪・関西万博には、赤十字の理念を伝える「**国際赤十字・赤新月運動**」のパビリオンも出展されます。本連載では万博と赤十字の150年以上にわたる関係をひもときます。



©Expo 2025

title 万博会場で称賛を浴びた赤十字の活躍

1970年に日本で初めて行われた大阪万博では、日赤の力が大いに発揮されました。**開催地の大阪赤十字病院から医師や看護師を派遣し、会場の診療所内に日赤の救護本部を設置して、2台のドクターカーを配備。**救急の一報が入ると医師らはドクターカーに乗って現場に急行。大阪府赤十字血液センターは万が一に備えて各血液型の保存血液を会場に常置しました。



広い会場で救護の現場に駆けつけるドクターカー

連日、20万人以上が訪れる会場ではケガ人も多く、「動く歩道」で発生した40人余りが負傷する事故、集団感染など、さまざまなトラブルが発生。赤十字の旗を掲げたドクターカーが走り回ってその処置や搬送にあたり、医師や看護師が迅速に治療をする姿は、国を挙げて開催された国際イベントの中で、赤十字の使命を体現するものでした。

また、海外からの来場者をサポートするべく、日赤大阪府支部は万博の約2年前から、通訳奉仕者の養成を開始。大阪府支部内に教室を設け、外国人講師を招いた定期的な講習により約300人の通訳奉仕者が誕生しました。その中から**特に優秀な150人の通訳奉仕者が万博に派遣され、各国のイベントにおける通訳や外国人来場者の案内を務め、多くの人から感**



来場者のガイドをする赤十字通訳奉仕者の姿

謝されたそうです。この通訳奉仕者たちは、後に「**大阪府支部語学奉仕団**」となり、その後**50年**にわたって活動が続けられました(コロナ禍を経て活動終了)。

2
TOPICS12/1(日)～12/25(水)はNHK海外たすけあい
たすけあうことが希望への道をひらく

©Ukrainian Red Cross Society

今、世界は第二次世界大戦以来、最も多くの紛争に直面し、**人類の4分の1の20億人が紛争の影響を受ける場所に暮らしています**。しかし、

日本を始め、その地域から離れた場所では、紛争下の実情が伝わりにくいのも現実です。日赤では、現地へ派遣された職員による情報発信や報告会などを通して、紛争が起きている地域で生きる人々の状況を伝え、紛争に巻き込まれた人々を救援・保護する必要性を訴えてきました。

紛争という無制限な暴力が行われやすい状況の中であっても、人々の命と健康、尊厳を守るために活動してきたのが赤十字です。今年も12月にNHKと共同で実施する「NHK海外たすけあい」キャンペーン

では、**紛争地の人々や、自然災害、食料危機、貧困に苦しむ人々を支援するための寄付を広く呼びかけます**。キャンペーンの詳細は、日赤WEBサイトに11月下旬から公開。この機会に、改めて世界で支援を必要とする人々の声に、耳を傾けてください。

日赤WEBサイト



世界から届いた「ありがとう」の声



ウクライナ ヴィンニツァ ヤナさん
ウクライナの比較的 안전한地域に避難しています。冬がとて寒いアパートに、日本の皆さんの支援でヒーターをいただきました。

赤十字の支援活動



©PRCS

夜明けを待ち被害の確認に向かう現地赤新月社(ガザ)

[CASE 1]
紛争に伴う難民・避難民などへの対応

紛争の影響下にある人々に支援を届ける救援活動の他、離散した家族の再会支援、収容所への定期訪問といった保護活動を国際人道法に基づき続けています。



©IFRC

冷害・雪害で家畜約790万頭が失われた(モンゴル)

[CASE 2]
頻発、激化する災害への対応

気候変動が影響と見られる災害に加え、貧困や食料危機が重なり人道問題はより複雑に。医療や衛生、こころのケア、物資供給など、さまざまな支援を実施しています。



徒歩30分以上かけて水源に向かい、水をくむ子ども(ルワンダ)

[CASE 3]
人々のレジリエンスを高めるために

予測不可能な災害に備え、自ら立ち上げられる力を高めるため、その地域の習慣や文化を理解しながら、平時から防災教育や救急法の普及などを行っています。

献血ハートフルストーリー vol.11

このコーナーでは、血液事業に携わる日赤職員、ボランティアさん、献血協力者などの人たちが、日々どのような思いで血液事業に取り組んでいるのかを紹介していきます。

「助けさせてもらえる」という喜び



今月のひと

profile

日本赤十字社
関東甲信越ブロック
血液センター
献血呼びかけボランティア
せきしのび
関 忍さん

私は献血の呼びかけボランティアをしています。この活動は、私が所属する神奈川県救護赤十字奉仕団の活動の一つとして始めましたが、今では献血ルームだけでなく、**献血バスが派遣される先も、自主的にスマホでチェックして足を運ぶようになりました**。

救護奉仕団に入ったのは、20年ほど前に義母が自宅で転倒し、救急車を呼ぶことになった際にう

ろたえて何もできなかったことがきっかけです。そのときの反省から消防署で救急法を学ぶと、より詳しく学べるからと消防署の方に勧められて赤十字救急法も受講、そこから救急法の知識を生かせる救護奉仕団に加入しました。50代で初めてボランティア、そして献血を経験し、健康な自分が血液を提供するだけで助かる人がいることを知り、もっと早くから協力すればよかったと後悔したものです。結果、**献血可能年齢の上限69歳*までの間に273回の献血**をしました。

定年を迎えてからは、自分の時間をボランティアに活用したい!という思いが高まりました。その根本にあるのは、**ボランティアを“させてもらっている”という意識**です。誰かのためになる活動に参加できるのがありがたいのです。実は今年、闘病の末に妻が他界しましたが、熱心にボランティアをする私の姿を見ていた妻は、病床に付き添う私に対して「**こん**

*60～64歳の期間に献血経験がある方に限る

なところでゆっくりしていないで、ボランティアに行ってください!とはっぱをかけてくれたものです。

私のようにボランティアや献血のことを全く知らなかった方でも、実際に体験してみると、自分にもできることがあることに気づかされます。皆さんもどんな小さなことでも良いので、**一歩踏み出して**てください。**ボランティアや献血に難しいハードルなんてない**ことに、きっと気づけるはずですよ。

献血
呼びかけ中

Area News

エリアニュース



全国各地、あなたの生活のすぐそばで日本赤十字社の活動は行われています。



地元出身シンガーと作った 献血イメージソングをお披露目



献血ルームSAKURAMBOでは、地元出身のミュージシャン三浦コースケさんと、東海大学山形高等学校の献血推進チーム「献血エンジェル」と軽音部が協力し、献血ルームのイメージソングを

作成、8月17日にお披露目イベントを開催しました。このイベントに先駆け、三浦さんが同校を訪問、ワークショップ形式で献血エンジェルと軽音部と共に曲に込めたい思いを書き出して歌詞にし、楽曲を制作しました。イベント当日は三浦さんと軽音部生徒が曲を演奏。また、献血エンジェルのクイズコーナーでは小さなお子さんが積極的に手をあげて答える姿もありました。

イベントの様子はこちら



いつ起こるかかわからない災害に備えて 各地で防災・減災イベント



防災月間の9月、全国の日赤支部では防災イベントを実施しました。高知県支部は、9月7日に「赤十字防災・減災イベント～家族の命をつなぐ、避難生活を考える～」を開催し、南海トラフなどの大規模災害に備え、避難生活の疑似体験や応急手当といった知識と技術を地元企業や赤十字奉仕団、青少年赤十字(JRC)が協力して啓発。約400人が来場しました。(1) 愛媛県支部では、9月9日に赤十字奉仕団が「手つなぎ防災ひろば」を開催。南海トラフ地震が発生した場合に大きな津波被害が想定される宇和島市の岩松小学校の5年生を対象に、日赤の防災教材「うちのケンケン」や「災害時シミュレーション」の他、生徒たちが用意した非常持ち出し袋の確認や非常食作り、応急手当での体験も行いました。(2) 香川県支部では、9月21日・22日に「防災キャンプ2024」を開催。レスキューサポートバイク奉仕団や防災ボランティアなど複数の赤十字奉仕団とJRCメンバー33人が参加し、全員で野営テントを設営した他、牛乳パックを使って加熱するホットドック作り、「火おこし体験」や災害時に役立つロープワークなどを行いました。(3)

Area News



西日本豪雨の恩返し 能登へ大筆を届ける



日赤広島県支部の熊野町女性奉仕団から、今年の「令和6年全国赤十字大会」で書道パフォーマンスを行った石川県能登高等学校へ見事な「熊野筆」が贈呈されました。これは、同奉仕団の山野千佳子委員長の発案によるもの。広島県は、平成30年の西日本豪雨災害によって大きな被害を受け、全国からの温かい支援に支えられた経験があります。いつかその恩返しをしたいという思いで日々活動する中で、能登高等学校書道部のステージでのパフォーマンスに感動した奉仕団が、「地震で大きな被害を受けた能登に、筆づくりの町として筆を送って元気づけたい!」と、地元有志を集めて大筆の製作が実現しました。石川県支部職員から届けられた大筆に、部員たちは歓喜の笑顔を見せました。

常任理事会開催報告

令和6年10月15日、令和6年度第6回の常任理事会が開催されました。今回の常任理事会では、将来の献血基盤確立に向けた若年層への献血推進、第二次中期事業計画の変更について、それぞれ報告しました。



ライフセービングの金メダリストが誕生!



チームのメンバーと森下さん(左から2人目)

8月下旬にオーストラリアで開催されたライフセービング世界選手権大会に、成田赤十字病院の職員・森下広大さんが日本代表として出場しました。ライフセービングスポーツは、ライフセーバーが救助活動を行う上で必要な体力や技術向上を目的に競技化されたものです。森下さんは個人種目ではビーチスプリント(砂浜での90m走)とビーチ・フラッグス、チーム種目ではSERC(救助を想定したシミュレーション競技)などに出場し、SERCでは日本初となる金メダルを獲得、そして日本チームとしては過去最高順位となる総合6位に賞しました。業務でも救急法の普及や災害救護に携わる森下さん。大会後には「一生誇れるメダルを獲得できて、うれしく思います。2年後は個人種目で表彰台に上がれるように頑張ります」と意気込みを語りました。



天王寺動物園とコラボ! 親子で考える 気候変動へのアクション



9月23日、日赤大阪府支部は天王寺動物園とコラボレートし、「まもるいのち ちきゅうへのアクション!!」を開催。このイベントは、気候変動への気づきを深め、子どもたちが小さなアクションに取り組むきっかけを作ることを目的としたもの。特別セミナーでは、気候変動の影響を受けている大洋州・フィジーから現地で活動する日赤職員のビデオメッセージが届き、地球温暖化の影響を受けるホッキョクグマについての講演もありました。また、災害・防災に関するクイズコーナーや、自分のできる気候変動へのアクションをしるに書く企画もあり、多くの子どもたちが参加しました。保護者からは、「子どもが楽しみながら学べてよかった」「今年の夏も暑かったので、もっと危機感を持たないといけない!」などの感想が寄せられました。



9月7日「世界救急法の日」、9月9日「救急の日」 各地で研修会やイベント開催



9月の第2土曜日は、国際赤十字・赤新月社連盟が定める「世界救急法の日」。9月7日、日赤香川県支部は「世界救急法の日記念イベント」を開催し、126人が参加しました。「あなたはもうAEDを使えますか?」と題した高松赤十字病院の山内英雄医師による県民公開講座の他、赤十字奉仕団によるAEDを用いた心肺蘇生、三角巾による応急手当など赤十字講習の体験会を行いました。(1) 同日、福岡県支部も「救急フェスティバル」を開催。約200人が参加しました。防災教室では、ご当地ヒーローであるドゲンジャーズが登場して、救急や防災で役立つ知識をクイズ形式で紹介、軽快なトークに

会場は大盛り上がり。また、一次救命処置体験コーナーやキッズ救護服での写真撮影ブースも好評でした。献血会場も設けられ、130人の協力がありました。(2) 「赤十字AED」と称し、県内公共施設にAEDを設置する徳島県支部は、9月9日の「救急の日」にAED管理者の研修会を開催。設置施設の担当者29人が参加しました。日頃の点検・管理の方法を学んだ後、蘇生人形を使った胸骨圧迫やAED実技訓練に挑んだ参加者は「いざというとき、周囲と連携して命を救いたい」と感想を語りました。(3)

PRESENT!!

食の安全と健康づくりから 子どもたちの支援にも注力

野菜の元気を届けます。 PICKLES New Traditional Taste

パートナー企業

浅漬けやキムチを中心とした商品を製造・販売するピクルスコーポレーション。「野菜の元気を届けます。」をキーワードに、家族みんなで食べられる辛いキムチ「ご飯がススムキムチ」の販売を始め、古くから愛されてきた発酵食品の文化を発信していくことも目指しています。

同社は、日赤への活動資金寄付などを通して赤十字活動を支援してきた企業で、日赤の社業振興に寄与することを目的とした埼玉県有働会の会員でもあります。食に携わり、大地の恵みである野菜を扱う企業として、創業時から自然環境保護活動にも注力している他、子ども食堂や地域の学校と連携しながら、子どもたちへの食育活動を始めるさまざまな活動を展開しているのも特徴です。また、東日本大震災や能登半島地震で被害を受けた地区の商品をピクルスグループで運営する店舗で販売、能登半島地震の被災地を支援するためのチャリティライブを主催。その義援金は、日赤を通じて被災地へ届けられています。

熟成によって甘さを引き出した「醗酵干し辛子」など5品を1セットで!

6名様 A賞

ベジパルギフト
ピクルスグループの株ベジパルが作った 園産サツマギフト5点セット: 干し辛(紅はるか、シルクスイート)、手揚げ辛(うすしお味)、手揚げ辛(うすしお味)、ささなみ甘酒(やさいも)

B賞

赤十字の“人に寄り添う活動”が12カ月の写真とともに
2025年版 赤十字手帳 & 赤十字カレンダー

10名様

※表紙画像は昨年のもので、お届けは今年のものになります

2025年版 赤十字カレンダー [B3縦掛け、14枚つ折り] (税込み990円・送料別)

2025年版 赤十字手帳 [約15cm×9cm、赤白リバーシブルカバー、別冊赤十字便覧付き] (税込み390円・送料別)

日赤サービス オンラインショップ

ハートラちゃんやサンリオキャラクターズとコラボした商品も随時発売中!

【お問い合わせ先】(株)日赤サービス TEL:03-3437-7516

プレゼント希望者は、以下の項目を明記のうえ、郵送・WEBでご応募ください。

①お名前 ②郵便番号・ご住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤赤十字NEWS11月号を手にした場所(例/献血ルーム) ⑥ご希望のプレゼントA・B ⑦11月号読者アンケートの回答 ※ご応募いただいた個人情報(プレゼントの発送および弊社からのお知らせ)にのみ利用いたします

⑧11月号読者アンケート質問項目

[A] 日赤の「会員」ですか
ア. 会員(年間2千円以上の寄付を継続している。但し、義援金を除く) イ. 会員ではない

[B] 赤十字について知っている活動はどれですか※下記選択からA〜ケの文字をご記載ください。複数選択可
ア. 国内災害救護 イ. 国際活動 ウ. 赤十字病院 エ. 看護師等の教育 オ. 献血(血液事業) カ. 救急法等の講習 キ. 青少年赤十字 ク. 赤十字ボランティア ケ. 社会福祉

[C] 今月号の赤十字NEWSをお読みになって、以前よりも赤十字活動全体についての理解が深まりましたか
ア. とても理解が深まった イ. ある程度理解が深まった ウ. すこし理解が深まった エ. 以前と変わらない

[D] 興味・関心を持った記事・企画はどれですか
ア. 特集 イ. TOPICS ウ. 万博と赤十字 エ. 献血ハートフルストーリー オ. エリアニュース カ. プレゼント キ. ワールドニュース

[E] 赤十字NEWSの適切な大きさは
ア. 今のまま イ. A4サイズ ウ. 小冊子(A5 148×210mm)サイズ

[F] 赤十字NEWSの発行回数は何回がよいですか
ア. 月に1回 イ. 2カ月に1回 ウ. 3カ月に1回 エ. 半年に1回

[G] 赤十字NEWSの記事をスマートフォンやパソコン(オンライン)で読みたいですか、いままでもお読みですか
ア. オンライン イ. どちらかというオンライン ウ. (オンラインと紙の)両方 エ. 紙 オ. どちらかという紙

[H] その他、赤十字NEWSに関するご意見、ご要望(任意)

郵送/〒105-8521東京都港区芝大門1-1-3 日本赤十字社 広報室 赤十字NEWS 11月号プレゼント係

WEB応募/下の二次元コードからご応募ください。

11月29日(金) 必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代させていただきます

ご応募はこちら



アウトブレイク エムポックスの大流行と、赤十字の感染症対応

2022年のエムポックス(旧・サル痘)のアウトブレイクが収束したと思われた矢先、今年に入り、家族内感染の比率が高まり子どもが重症化しやすいなど、変異型のエムポックスが急激に広まり、8月にはWHOが「緊急事態」を宣言しました。今回は、これを受けた国際赤十字の活動を紹介するとともに、これまで日赤から派遣されアフリカとタイで感染症の対応にあたった2人の看護師から話を聞きました。

🌐 コンゴで感染が拡大 アフリカ以外へも広まる懸念も

1970年に当時のザイール(現・コンゴ民主共和国、以下:コンゴ)で、人から人への感染が最初に確認された感染症・エムポックス。感染した人間や動物との接触、あるいは飛沫によって感染し、発熱や頭痛に加えて、顔面や手足などに発疹や水ぶくれの症状が出ます。今年になって急激に感染が増えたのは「クレード1b」と呼ばれる変異型で、5歳未満の子どもや妊婦、免疫力が低下した人が感染すると重症化し致死率が高まるもの。アフリカの各地で感染が拡大し、今後アフリカ以外に広がる恐れもあることから、**今年8月14日にWHOは「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態宣言」を発表しました。**これを受けて、日本に近いタイでも、国際赤十字・赤新月社連盟(IFRC)によるエムポックスへの対応が発生。日赤からIFRCの保健要員としてタイに派遣されていた野村磨紀看護師は、管轄するメコン地域(タイ、カンボジア、ラオス、ベトナム)4カ国の赤十字社と連携し、エムポックスの感染状況や感染対応策を確認しました。

「9月時点でこの地域のクレード1bの感染者数は1人にとどまっていますが、各地域で展開する赤十字の活動に従事するスタッフが、接触感染や飛沫感染から身を守るよう、基本的な感染予防の知識があらためて周知されました(野村さん)」。スタッフの



エムポックスに感染し、発疹や水ぶくれの症状が出た腕の皮膚 ©Alioune Ndiaye/IFRC

安全のためだけでなく赤十字の活動を継続するために、正しい知識の周知徹底がされました。

また、アウトブレイクの発端となったコンゴでは、訓練を受けた赤十字ボランティアが、信頼できる正確な感染症の健康情報を地域住民に啓発、その地域の感染状況も調査しました。その上で、エムポックスの疑いがある患者を発見して地元の保健当局に報告するとともに、感染した人々には心理社会的支援(こころのケア)を提供。さまざまな形で地域を守る活動を行いました。

カメルーン赤十字社では、赤十字ボランティアが家庭訪問や地域の会合を通じて、意識向上セッションを実施し、エムポックスの感染ルートや症状、予防策について伝えるなど、地域社会の教育を行っています。

🌐 ジンバブエでのコレラ対策に見る 感染症啓発で大切なこと

日赤では、過去にも海外の感染症対策のために看護師の派遣を行ってきました。2009年にアフリカ南部・ジンバブエのコレラ大流行に対する緊急支援事業に参加した川瀬佐知子看護師は、その活動を次のように振り返ります。

「当時のジンバブエは通信のインフラも整っておらず、人々に感染症に関する情報が伝達されにくい状況でした。そのため、村から村へと日々移動し、地元のボランティアと協力しながら、病気に関する啓発をしていく必要が



母親たちにエムポックスの啓発を行う赤十字ボランティア(コンゴ) ©Esther Nsapu/IFRC

ありました。この活動では、まずコレラの基本情報を伝え、手洗いの方法やタイミングなどの予防方法を具体的に伝えました。また、発症した場合に適切な治療を受けることが難しい人々も多いことから、脱水症状を防ぐ経口補水液を砂糖と塩と水で作る方法や、重症化を防ぐための家庭での対処方法も指導しました」

病気の情報がなく過度に恐れを抱くがゆえに、家で家族が亡くなっても外に公表せずに隠してしまう事態も起きていたそう。啓発する上で、不安や恐怖をあおらないように伝える必要があり、現地スタッフと話し合いを重ねたと言います。

「コレラという病気を知らないがゆえに、下痢症状があっても感染対策を行わず、家族や地域に感染が拡大したり、治療ではなく祈禱師に頼ってしまったり、ということが頻発していました。また、知らないことで不要な恐れや不安も生じさせ、差別や排除といった集団心理につながることも。日本でも、新型コロナの感染が出た当初は、社会全体で心理的な強い緊張が起きました。今起きていることに**どんな原因があり、どんな症状が出るのか、どう対策すればよいか、不安にならないための正しい知識の提供が感染症の啓発には欠かせないのです**」

さまざまな感染症がある中で、それぞれの感染経路や症状を知った上で、正しい知識を伝えていくこと、そして、適切なケアを行っていくこと。エムポックスにおける対応にも、同様のことが求められています。



ジンバブエでコレラ感染予防の啓発を行う川瀬看護師(写真右)

レバノン人道危機救援金*
受け付け中!

レバノンでは赤十字の支援活動が拡大
現地の情報、寄付の受け付けなど
詳しくはこちら▶



*救援金はレバノンおよび周辺国での赤十字による救援・復興支援活動などに充てられます。