

NIT

NISSEKI TOKYO

2025
Winter
Vol.43

特集

安心を支える力。

↳ 輸血の過去・現在



04 れっどくろす NEWS & TOPICS

06 **特集 安心を支える力。**～輸血の過去・現在

10 献血された血液を調べる現場から



12 **30年目の記憶 阪神・淡路大震災の教訓**



14 [インタビュー]
お笑い芸人
安田大サーカス
団長安田さん

18 備えはいのちを守る第一歩

20 Hospital Referral

お正月はお餅に注意!!(武蔵野赤十字病院)
乳がんの治療法(大森赤十字病院)
外国籍の妊婦さんの安心のために(東京かつしか赤十字母子医療センター)

24 福祉施設 NEWS

児童養護施設を身近に感じていただくために(赤十字子供の家)
園児と一緒に災害に備える! 炊き出し訓練(武蔵野赤十字保育園)

25 国際 NEWS

ウクライナでのリハビリテーション支援

26 赤十字Supporters 救急法指導員による人命救助

28 日本赤十字社の救急法講習

29 4年に一度、世界の政府と赤十字が集結する国際会議



30 行け!レポーター オカモト★ **日赤とつげきレポ** —vol.37 東京都ノルディックウォーキング赤十字奉仕団編—

31 NT information

32 プレゼント

33 活動資金協力者(社)・団体のご紹介

34 Rediscovery TOKYO —最終回 三宅島—

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!



大阪・関西万博(EXPO 2025)に 赤十字パビリオン出展!



期間 2025年4月13日(日)～10月13日(月)

会場 大阪 夢洲(ゆめしま)

大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク ©Expo2025



提供: 2025年日本国際博覧会協会

どうやって行くの?

- 万博IDを登録
- 入場チケット購入
- 来場日時を予約
- 来場日に合わせてパビリオンを予約*
- 会場へ!

*予約希望日の2カ月前と、7日前に抽選予約、3日前から空枠先着予約

詳しくは公式ウェブサイトへ

<https://www.expo2025.or.jp/>



公式特設サイトやSNSでも
パビリオン情報を発信中!



日赤特設ウェブサイト

<https://expo2025.jrc.or.jp/>

公式SNS

- X @Expo_RedCross
- Instagram @expo2025_redcross
- Facebook @expo2025redcross

赤十字パビリオンの内容は?

～人道危機を自分事に～

3つのゾーンで構成され、世界の人道危機、そこに立ち向かい立ち上がる人々のヒューマンストーリーを通して、赤十字の使命と人間のチカラをおよそ30分で体感するパビリオンです!



ZONE 1

世界の人々の
何気ない日常を
感じる空間



ZONE 2

体験者の証言と共に、
日常を理不尽に奪われる
人道危機の現実を、
映像と音楽で体感する
ドームシアター空間



ZONE 3

自分の思いを投稿したり、幅広い人道支援活動を知り、
自分のできることを探す空間



赤十字と万博の関わり

赤十字機関が初めて出展したパリ万博(1867年)、その後のウィーン万博(1873年)を訪れた佐野常民が「赤十字の理念」や「国際人道法」、さらに多くの国による赤十字関連の展示を目にして影響を受け、1877年の西南戦争の際、敵味方を問わず戦場の負傷者を救うため、日赤の前身となる博愛社を設立。万博は日赤誕生の原点であると共に、万博と赤十字は今も昔も「救いたい」という思いでつながっている。

詳しくはこちら!

赤十字ウェブミュージアム企画展
「万博と赤十字～日赤発祥の原点は万博にあり～」
<https://www.jrc.or.jp/webmuseum/column/expo/>



パリ万博の赤十字パビリオン
L'Exposition universelle de 1867 : illustrée



佐野常民

青年学生赤十字奉仕団が企画 手話講習会

11月29日、青年学生赤十字奉仕団協議会が、聴覚障がい者の理解を目的に、手話講習会を開催しました。

手話ユーザーの講師が聴覚障がい者の日常生活やコミュニケーションの配慮について講演。自己紹介やボランティア活動で生かせる手話の実技などが行われ、参加者からは「これを機に簡単な手話ができるようにしたい」などの感想がありました。



講師と一緒に手話を練習する参加者

納得して人生を終えるために 相続・遺言セミナー開催



“生前の想いをこの世に残す”ために寄付を希望する方も

東京都支部で11月24日、東京司法書士会と共催で「相続・遺言セミナー」を開催。100人が参加し、相続や遺言の基礎知識を学びました。

「想いがあっても健康状態などで手続き不可能になることも。元気なうちに準備を」と講師。事前予約での個別相談会も開催し、「家族と話し合おうと思っただけ」でできることを始めよう」という声があがりました。

救急法等講習の指導員らが 「やさしい日本語」を勉強!

11月9日、国籍や年齢を問わず誰でも参加できる救急法等講習の実施を目標に「やさしい日本語」のワークショップを開催しました。日頃の講習の際に話している内容を「やさしい日本語」に置き換え、どういった表現が伝わりやすいか外国の方向けに話す練習も。「言葉づかいやテンポを工夫し、分かりやすく伝えられた」など感想がありました。



「やさしい日本語」で伝える工夫をする参加者

※文法言葉のレベルや文章の長さに配慮し、日本語に不慣れな外国の方にも伝わりやすいよう工夫された日本語

赤十字の功労者を称える 令和6年度東京都赤十字大会開催



気候変動と人道課題について講演する森田正光氏

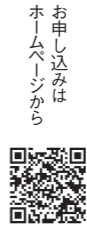
10月23日、赤十字の事業に寄付やボランティア活動を通して功績のあった支援者を称え、感謝を伝える東京都赤十字大会を明治神宮会館で開催しました。

活動報告では、自身の活動について東京都青年学生赤十字奉仕団の学生が、能登半島地震の災害対応について当時新人職員だった救護課職員が発表。気象予報士の森田正光氏が登壇した気候変動の講演もありました。

健康生活支援講習 ワンポイントシリーズ開催中!

人生100年時代に、「健康寿命を延ばすためのポイント」や、「高齢期に起こりやすい事故の予防と対応」など、高齢期に元気で自立した生活を送るために役立つ講習が始まりました。健康生活支援講習の内容をテーマごとに各2時間にまとめたもので、全10回、東京都支部にて開催しています。

第1回目の11月23日は、車いすの安全な使用方法について、実際に操作しながら学んだ参加者。他にもフレイル（虚弱）予防、災害時に気を付けるべきこと、日常における水の事故、介護の基本や加齢に伴う食事の変化、排泄トラブルとその対応、認知症など、年を重ねると誰もが直面する健康課題について、さまざまな内容で開講しています。受講費は無料。2月15日までの開催です。



車いすで段差を走行する練習も



手足の動きが不自由な方に対するハンドケアを実演

高校と大学が連携して 教育を行う高大連携

12月9日に日本赤十字看護大学が、実践女子学園中学校高等学校（JRC加盟校）と、高大連携に関する協定を締結。この協定は、相互間の信頼関係を構築して、学生および生徒の進学ならびにキャリア構築を支援するとともに教育・研究に関する相互理解の促進に取り組みを目的としています。日本赤十字看護大学にとって初の高大連携協定となりました。



協定書を手にする日本赤十字看護大学の守田美奈子学長(左)と実践女子学園中学校高等学校の湯浅茂雄校長(右)

大規模災害を想定 第2ブロック*支部総合訓練に参加

11月30日と12月1日の2日間にわたり、千葉県成田市で第2ブロック支部総合訓練を実施しました。災害発生時にさまざまな機関や団体が円滑に連携を図ることを目的として、日本赤十字社千葉県支部と成田市が共同で実施。救護班、ボランティア、成田市職員など500人以上が参加しました。

初日は千葉県北西部を震源とする強い地震を想定のもと、災害対策本部の運営や避難所における巡回診療の訓練を実施。参加者が相互に連携し、災害時における動きを確認しました。

※日赤は全国を6ブロックに分けて相互支援。第2は東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、新潟、山梨で構成。



救護所となるテントの設営



活動の検証を行い学びを共有



救護所での傷病者対応

かつしか母子医療センターで 14万人目の赤ちゃん誕生!



三石院長から記念品とお花を贈呈されたご家族

11月1日、東京かつしか赤十字母子医療センターで14万人目の新生児誕生を祝うセレモニーが行われました。

生まれたお子さんが14万人目と知らされたお母さんは、「出産時間が長くつらかったが、その時間にも意味があったのだと感じた」とコメント。お父さんは「お子さんが生まれた時のことを、「人生で一番の感動だった」と話しました。

赤十字奉仕団対象 災害用携帯トイレの説明会

11月19日、赤十字奉仕団員を対象に、各家庭での災害用携帯トイレの備蓄を広く普及するために説明会が行われました。当日は19回から70人の団員が参加。地域の防災訓練などで啓発活動を行った例や、地区に配備されている自動ラップ式トイレの実演もありました。災害時に直面するトイレ問題。学んだことを生かし、各地域での普及活動に取り組んでいきます。



真剣な様子で災害用トイレの実演を見る参加者たち

東久留米市赤十字奉仕団 「ひとり暮らしの日帰りバス旅行」開催



「普段は家で塞ぎこみがちだったので、このような機会が嬉しい」という参加者の声も

10月16日、コロナ禍を経て5年ぶりに東久留米市赤十字奉仕団が企画するバスツアーが開催されました。地域のひとり暮らしの方に外出する機会を創り、地域や住民同士のつながりを生み出す目的で同奉仕団が20年以上前から運営。今回は36人が参加し、群馬県伊香保を訪れました。道中も会話が弾み、参加者同士で再会の約束をするなどつながりが生まれていました。

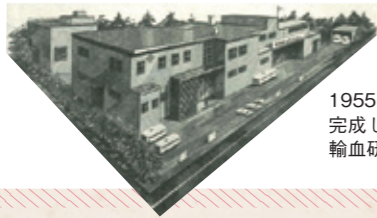
日本赤十字社による輸血の歴史

今の日本に深く浸透した献血の制度。その始まりは、大正時代でした。日本赤十字社がどのように血液事業に乗り出し、献血の普及や安全性の確保に尽力してきたのか、苦難を伴う歴史を振り返ります。

買血時代

HISTORY 2 お金のために 血液を売ることの弊害

本赤十字社は、1952(昭和27)年に「日本赤十字社血液銀行東京業務所」を開業。しかし、同時に誕生した民間の血液銀行は血液をお金で買う「買血」を行っていたため、日本赤十字社への献血者数は伸び悩みます。貧しい人が健康を害するほど頻りに血液を売るケースも多く、「黄色い血」と呼ばれる赤血球の少ない血液が出回ることで、感染症などの副作用を招くこともありました。



1955(昭和30)年に完成した日本赤十字社輸血研究所

草創期

HISTORY 1 戦後の梅毒 感染事故が契機に

梅毒感染事故を報じる読売新聞誌面(1948年11月22日)



本では大正時代から輸血が行われてきましたが、提供者から採取した血液をそのまま患者に輸血する「枕元輸血」の方法がとられ、数多くの感染事故が発生しました。1948(昭和23)年に東京大学医学部附属病院小石川分院産婦人科で起きた梅毒感染事故を契機に輸血の安全性を求める声が高まり、日本赤十字社が保存血液製造に着手することになりました。

現在

HISTORY 4 最新検査技術を 随時導入

余曲折を経て、日本に根付いた献血制度。日本赤十字社は、1982(昭和57)年に「生化学検査」を取り入れ、献血者に検査の結果を届けることで健康管理に役立ててもらおうとサービスを始めます。1986(昭和61)年には、それまでの200mL献血に加えて400mL献血と成分献血を導入。以降も、感染症検査項目の追加、最新検査技術の導入などを進め、より安全で迅速な輸血事業を展開し、人々のいのちを救い続けています。



現在の献血者数は、年間延べ約500万人

全国普及

HISTORY 3 買血から献血へ

血を普及させるべく、日本赤十字社は1967(昭和42)年に各都道府県への血液センター設置を完了します。また、1964(昭和39)年、ライシャワー駐日米国大使が暴漢に刺され輸血を受けた際、肝炎を発症。これが買血による血液だったことから、買血反対の機運が高まり、1974(昭和49)年には全ての輸血用血液を献血によって確保する体制が確立されました。



1961(昭和36)年には初めての移動採血車を導入

特集

安心を支える力。 ～輸血の過去・現在

人のいのちを救うのに欠かせない「輸血」。その背景には、長い歴史の中で築かれてきた技術の進歩と、変わらない人々の善意、そして誰もが安心して輸血を受けられるように支え続ける現場の努力があります。さらに近年は、輸血の未来を切り開く「人工血液」の研究開発も進められています。今回は、輸血の始まりから現在に至るまでの試行錯誤の過程を振り返りながら、血液製剤の製造現場における厳格な品質管理や安全性確保の取り組みに迫ります。安心を支えている裏側のご紹介です。

世界的に見た輸血の歴史

古代より、人は血液に神秘性を感じ、血液が生命や活力の源であるという概念を抱いていました。多くの人のいのちを救う医療行為である輸血がどのように始まり発展したのか、人類の挑戦の歴史を紹介します。



死と隣り合わせの挑戦 先人たちの試行錯誤

1667年、フランス国王の侍医が貧血と高熱で苦しむ4人の患者に仔羊の血液を輸血したところ、患者たちは真つ黒な尿を出し、死亡した者もいたという記録があります。侍医は殺人者として裁判にかけられ、輸血禁止令が出されました。19世紀に入ると、イギリスの産科医であるジェームズ・ブランデルが、産後に出血が原因で死亡する女性を輸血で救いたいと試行錯誤。ベッド脇に立つ供血者の肘の動脈を切開し、あふれた血液を容器に受け、管を介してそのまま産婦に輸血するという原始的な方法を試みます。10人ほどに人血輸血を行った結果、約半数が助かり、残りはいのちを落としました。これは、ABO式血液型を無視して輸血したときの成功率と同程度でした。



ブランデルの輸血光景(イメージ)

輸血トリビア

古代ローマの闘技場では、倒された戦士に観衆が殺到し、流れる血液を飲むことで力を得ようとしたそう！



科学的視点の導入 血液型の発見

1900年、オーストリアの病理学者であるカール・ラントシュタイナーがABO式血液型を発見します。研究室の同僚など約20人から採取した血液をいろいろ組み合わせると、固まる場合があることに気が付いたのがきっかけでした。ラントシュタイナーは当初、A型、B型、O型の3種のみを発見しましたが、これは白人のAB型比率が3〜5%程度と低かったため。翌年には弟子とともにAB型も発見しました。当時33歳だった彼はこの歴史的発見を論文で発表しますが、基礎医学分野の地味な論文と見なされ、注目されることはありませんでした。しかし論文発表から約10年後、アメリカの研究者が「輸血の死亡事故の原因は血液型の不適合によるものではない」と提唱したことをきっかけに、医学会は騒然となり、彼の功績が讃えられ、輸血による死亡事故は激減しました。



ラントシュタイナーの肖像。血液型の研究を長年続け、1940年には弟子とともにRh式血液型*も発見した
*アカゲザル(Rhesus Monkey)と共通の抗原により分けられる血液型。赤血球の表面には400種余りの抗原が存在している

輸血トリビア

安全な輸血の道を切り開いた功績が讃えられ、ラントシュタイナーは1930年にノーベル生理学・医学賞を受賞したよ。

主な出来事・年表

●世界の出来事 ●日本の出来事

- 1937年
ファンタスが世界初の血液銀行を設立。
- 1952年
日本赤十字社が血液事業をスタート。
- 1967年
各都道府県に血液センター設置完了。
- 2012年
全国に7つのブロック血液センターを設置。血液の需要と供給バランスを広域的に調整し、医療機関への安定的な供給を実現。

●17世紀
輸血への果敢な挑戦の記録が散見されるが、死亡事例も多数あり。

●1828年
ブランデルによる産後の女性への輸血の試み。成功率は約5割。

●1900年
ラントシュタイナーが血液型を発見。

●1914~1915年
血液を保存する方法が模索され、アメリカ、アルゼンチン、ベルギーの研究者がそれぞれ血液凝固剤・クエン酸ナトリウムを開発。

●1919年
日本において、初めての輸血が2例行われ成功する。

●1930年
当時の浜口雄幸首相が暴漢に狙撃され、輸血で一命を取り留める。世間の輸血への関心が高まる。

奥深い血液の世界 研究のさらなる進歩

先人たちが研究を続け、その謎を解き明かしてきた血液。第二次世界大戦後には新しい赤血球型が次々と発見され、白血球や血小板にも複雑な型があることが判明しました。さらに現在は、輸血による感染症を防ぐための抗体検査が導入され、患者自身の血液を保存して輸血する「自己血輸血」も選択できるようになっています。また、患者が必要とする成分だけを輸血する「成分輸血」が主流になり、「赤血球製剤」「血漿製剤」「血小板製剤」などが場面



現在の輸血用血液検査の様子(日本赤十字社関東甲信越ブロック血液センター 埼玉製造所)

輸血トリビア

血液型は何種類? 研究が進み、今では300種類以上あることが分かっているよ。日赤の血液センターで発見された型もあります!



歴史の皮肉!? 戦禍と血液銀行誕生

輸血トリビア

1930年代は、死体血輸血が行われていたことも! ファンタスも最初は死体血利用を検討したけれど、人道上の観点から断念し、健康な供血者からの採血・保存が始まったよ。



ファンタスの肖像。血液銀行をつくったとき彼は62歳で、数年後に残念ながら亡くなっている

保存血は、二度の世界大戦で多数の負傷者が出たことで誕生しました。まず第一次世界大戦を機に、血液の凝固剤が開発され、保存血による輸血方法が模索されます。世界で初めて血液銀行がつくられたのは1937年。アメリカ人医師であるバーナード・ファンタスがシカゴの病院内に「Blood Preserving Laboratory (血液保存研究所)」をつくり、保存血の供給を始めました。当

初、彼には部下が一人もおらず、孤軍奮闘の試み。しかし名称を「Blood Bank (血液銀行)」と改めると、全米や欧州から視察団が訪れるほど注目を集めました。まもなく第二次世界大戦が始まると、イギリスやアメリカで血液銀行がつけられ、保存血が前線の兵士のいのちを救います。なお、第二次世界大戦中にアメリカ本土で採血された血液は約630万ℓ以上でした。

に依じて使われています。血液の世界は奥深く、未知の領域も残されています。現在も、日本赤十字社の職員をはじめ世界中の研究者がその機能を解明し続け、輸血の安全性を高めているのです。

藤坂さんへのQ&A

献血を受ける患者さんとのつながりは感じますか？

白血病や骨髄腫など血液の病気の患者さんは、何度も血小板輸血を繰り返すと抗体をつくり、輸血できる血液が限られてしまうことがあります。その場合、病院から患者さんの血液をいただき、適合する血液を探し出します。「無事に輸血できて患者さんの容体が良くなりました」という報告を病院側からいただくと、心の底からうれしくなります。

検査をすることで、安全で適切な血液を届けられていると思うと、大きな使命感を覚えます。

検査の流れを教えてください。

輸血を必要とする場面は年中無休ですし、血液製剤には有効期限があります。前日の午後には献血された血液は翌日の午前中に検査、当日の午前中に献血された血液は当日の午後に検査…と、365日休むことなく、埼玉製造所に届く全ての血液を速やかに検査し、血液製剤として出荷できるようにしています。

献血者とのつながりを感じることがありますか？

20年ほど前、白血球数が異常に高い検体を見つけました。「おかしい」と思いその献血者に連絡を取って病院受診を勧めたところ、白血病であることが判明したので、高校生の男の子で、自覚症状は皆無でした。後日、「早く発見してくれて回復することができました。ありがとうございました」というお手紙をいただいたときに深く感動しました。

血液について、新たな発見をすることはありますか？

日本赤十字社の血液センターには、多くの血液が集まります。検査部門の職員は学術的な視点を持って血液を見つめ、稀な血液型、未知の抗原、新たな検査手法などを発見してきました。

私自身も入社2年目のときに、

「細菌スクリーニング」が始まり、輸血の安全性はさらに向上します。また、近年増えている外国人の患者さんは、日本で供給している血液成分への抗体を持っていることがあり、適合する血液が見つかりにくいケースもあります。今後は国際化に対応するため、難しい検査が増えるでしょう。

注目トピックスはありますか？

「肝機能を示すALT値が高い人は脂肪肝になっていることが多い」と学会発表して、翌日に全国紙に取り上げられました。当時は日本人の食生活の欧米化（脂肪の取りすぎ）に伴い、脂肪肝となつて肝細胞が破壊されることがよく分かっておらず、新発見として注目されたのです。

輸血を受ける方へのメッセージをお願いします。

血液には、かけがえのない力があります。献血者の方をはじめ、検査や製造を行う職員、輸送する職員、病院の医療従事者など、たくさんの方の思いが詰まった血液が患者さんの元に届き、元気に回復されることを心から祈っています。

献血者へのメッセージをお願いします。

献血は人のいのちを救う尊い行動で、献血者には本当に感謝しています。現在、若者の献血離れが進み、何度も献血して下さるリピーターの方に支えられている部分が大いなのですが、自身の健康管理にも役立ちますので、たくさんの方に参加いただきたいと思います。

献血された血液を調べる現場から

～日本赤十字社関東甲信越ブロック血液センター・埼玉製造所～

関東甲信越の広いエリアで献血された血液が運ばれる埼玉製造所。その全ての血液を検査し、安全性を確かめる仕事を取材しました。



【住所】埼玉県東松山市新郷 493-1
 【職員数】195人（うち検査部門73人）
 【取り扱い検体数】1日：約2,500～3,000 / 月平均：約70,000 / 年間：約850,000
 【献血地域（どの地域で献血された血液を扱っているか）】
 東京都西部、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県、新潟県、山梨県、長野県

教えてくださった人 藤坂 盛次さん
 関東甲信越ブロック血液センター
 埼玉製造所 品質部 検査一課長

「検査を通じて患者を救いたい」「血液の研究を進めたい」という思いから、1991年に入社。都内の各血液センター、本社の血液事業本部などを経て、2021年から埼玉製造所勤務。

検査部門の主な仕事

下記のほか、製造した輸血用血液製剤の品質を検査・保証する「品質管理検査」の業務も行っている



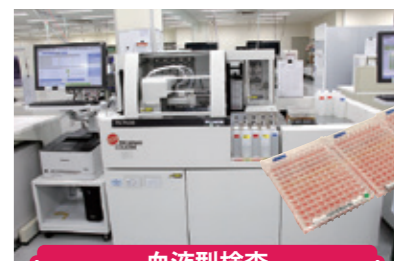
血球計数検査

赤血球・白血球・血小板の数、ヘモグロビン濃度などの検査と、血小板製剤にする際の単位数（血小板の数）を確認する検査を行う。



感染症検査・生化学検査

肝炎や梅毒などの病原体に感染していないか、安全性を確認。肝機能やコレステロール値を検査し、献血者に知らせる。



血液型検査

ABO・Rh型を確認するのはもちろん、その他の詳細な血液型も検査。珍しい血液型も、要請に応じてスムーズに届ける役割を担う。



保管検体

全ての血液の情報をコンピュータに登録し、11年間冷凍保管。万が一、輸血後に副作用や感染症が生じた際は、保管検体を調査。



核酸増幅検査 (NAT)

ごくわずかなウイルスも見逃さないよう、ウイルス遺伝子を約1億倍に増やし検査。対象はB型肝炎、C型肝炎、E型肝炎、HIVの4種。



HLA関連検査

HLA型=白血球の型を検査。特定のHLA型しか適合しない患者さんがいる場合、適合検査を行って輸血できる血小板製剤を探す。



検査フロアの様子。埼玉製造所では見学者を積極的に受け入れており、ガラス越しに見学することができる。

献血 Web 会員サービス ラブラッド



App Store



Google Play

ラブラッドは、献血の予約、生化学検査結果の確認などができる便利なアプリです。ぜひご利用ください。

ラブラッドアプリのダウンロードはこちらから

被害の概要

倒壊した家屋の多くは、旧耐震基準(1981年以前の基準)で建てられた木造住宅。神戸市内の死者の9割が、震災当日午前6時までに瞬時にいのちを落とされたといわれています。

- 死因の内訳：窒息・圧死が77%、焼死・熱傷が9%
(残り14%はその他)

地震の概要	
発生日月	1995年1月17日5時46分
震源地	淡路島北部(北緯34度36分、東経135度02分)
震源の深さ	16km
規模	マグニチュード7.3 ※平成13年4月23日の気象庁「気象庁マグニチュード検討委員会」結果によりマグニチュード7.2から修正

人的被害と施設関係など被害について			
人的被害	死者	6,434人	※平成17年12月22日に修正
	行方不明者	3人	
	負傷者	重傷 10,683人 軽傷 33,109人	
施設関係など被害	住家被害	全壊 104,906棟 (186,175世帯) 半壊 144,274棟 (274,181世帯) 一部損壊 390,506棟	
	非住家被害	公共建物 1,579棟 その他 40,917棟	
	水道断水	約130万戸	(ピーク時)(厚生省調べ)
	ガス供給停止	約86万戸	(ピーク時)(資源エネルギー庁調べ)
	停電	約260万戸	(ピーク時)(資源エネルギー庁調べ)
	電話不通	30万回線超	(ピーク時)(郵政省調べ)

出典：阪神・淡路大震災について(平成18年5月19日)、消防庁

30年目の記憶 阪神・淡路大震災の教訓

1995年1月17日午前5時46分。
多くの人々が寝静まる早朝、淡路島北部を震源とするマグニチュード7.3の大地震が関西地方を襲いました。この「阪神・淡路大震災」は、日本で初めて近代都市を直撃した「直下地震」による広域災害であり、6,434人のいのちが失われました。
日本赤十字社は現地に981の救護班を派遣し医療救護を実施。ボランティアの協力も得て炊き出しや救援物資の配布、被災地の状況把握、外国人の安否調査などに取り組みました。震災をきっかけに、こころのケアの重要性が注目されるなど、日本の防災・減災の考え方に大きな転換をもたらしました。

教訓が生んだ新たな防災対策

この震災を契機に、日本の防災体制が大きく見直されました。

- 耐震基準の改定
2000年に現行の耐震基準が採用され、耐震性能の向上が義務付けられた。
- 災害派遣医療チーム(DMAT)の創設
超急性期に現地に急行して医療活動を行う「DMAT」が誕生した。
- トリアージタッグの統一
患者の重症度を迅速に判断するトリアージタッグの様式が全国で統一された。
- 「72時間の壁」の提唱
災害後の生存率が急激に低下する72時間を乗り越えるための備えが重要視された。

非常食・飲料水の備蓄、
携帯トイレの準備、
家具の固定など、
いのちを守る
備えが必要!

そのほか、地域コミュニティによる自助・共助、災害拠点病院の整備や、避難所でのこころのケアの重要性の認識が広がり、防災の意識が根本的に変化。この経験と教訓を未来に生かし、一人ひとりが防災意識を高めることの必要性が提唱されました。



被災者の言葉 - あの日の記憶

「まず1~2秒の小さな揺れを感じ、無意識に自分の机の下に隠れることのできるスペースがあることを確認した瞬間、激しい揺れがやってきました。咄嗟に机の下に入りましたが、まるでかきまぜられている麻雀牌の中のような全方向の揺れでした。建物が倒壊することなどは全く思いもつきませんでした。漠然とここで命を落とすのかと感じたことを覚えています。

現実にはこの数十秒の間に数千の人命が失われたのです。揺れが収まった後、医局のドアは倒れてきた本棚のため開けることができず、表通りに面した窓は焦っているためか開きません。唯一残った医局の窓を開け、ブロック塀をよじ登って隣の工務店の駐車場に出たとき、やっと助かったと思いました」
—神戸赤十字病院 当直医の手記より

地震の特徴と被害の概要

「直下地震」の特徴

「直下地震」とは、地表近くの「活断層」のずれによって発生する地震のこと。激しい揺れを伴うことが特徴で、震源が近いので緊急地震速報が間に合わないことがあります。住宅密集地では建物倒壊や火災のリスクが極めて高くなります。



崩壊したビルに
声を掛け続けた

—— 阪神・淡路大震災は、1995

年1月17日の午前5時46分に発生しました。団長安田さんは兵庫県西宮市の自宅で就寝中に被災されたそうです。西宮市は震度7を記録し、死者1146人、全壊3万4136棟という甚大な被害を受けました。ご自宅の被害状況やその時の心境について教えてください。

寝ていると、「ドンドンドン！とベッドの下から突き上げられるような衝撃を感じました。次にガラスが割れる音が聞こえたのですが、なぜかそのまま寝ていました。夢なのか現実なのか分らない感じだったのかもかもしれません。しばらくすると母親が来て、「こんな時によう寝てるな」と。起き上がって周りを見たら、壁にスキーブーツが刺さっていらんです。すると母親が、慌てていたのか「これ、探していたスキーブーツちゃう？」って。確かに探したけど、今はそれどころじゃないだろう、と思いましたがね(笑)。

自宅はマンションの1階でした。たんすが倒れて父親が下敷きになりましたが、自力で脱出しました。ほかには食器が割れたり、風呂場の浴槽の位置がずれたりしていました。自宅の家族の無事を確認した後市

内に住んでいるおばあちゃんの様子を見に車で出掛けました。

忘れられないのは、停電で信号も街灯もついていないから、街が真っ暗だったこと。JR甲子園口駅まで行くけど、ビルが倒れてロータリーを塞いでいたんです。それ以上進めないからUターンしたんですが、大渋滞でクラクションが鳴り響き、怒鳴り声も聞こえるし、あちこちで火の手があがるという状況でした。

なんとかおばあちゃんは無事を確認して自宅に戻ったら、熱帯魚の水槽の電熱線がショートして煙が上がっていたので、慌てて電源を落としました。災害時の停電後に一時的に電気が復旧して起こる通電火災になりかけていたんです。当時は通電火災のことを知らなかったの

で、びっくりしました。

—— 甲子園口駅のビルの倒壊では、親友を亡くされたそうです。

幼なじみの山口恵介のおばあちゃんの家がそのビルにあつて、恵介がよく泊まっています。倒れたビルを見て慌てて恵介の実家に確認したら、その日も泊まっていたと分かって、いてもたってもいられずにビルに駆け付けて「恵介！恵介！と声を掛けたら、瓦礫の下からうめき声が聞こえた気がしたん

です。寒かったので、冬山の遭難者のように寝てしまっただけ助からない

と思い、名前を呼び続けました。友だちも次々とやって来て、4〜5人で交代しながら、なんとか生きていてほしいという一心で声を掛け続けました。

数日後にやっと救助隊が来ましたが、恵介もおばあちゃんも亡くなっていました。震災の2日前に一緒に成人式に出た恵介がどうしてこんなことになったのか。今でも恵介を思うと、どんなに悔しかっただろうとやりきれない気持ちになります。

備え以上に大切な
人と人とのつながり

—— 震災後、被災地全域での応急送電が完了したのは6日後、西宮市全域で水道が応急復旧したのは翌月だったそうです。防災の備えはされているのでしょうか。

関西には地震なんて起きないと思っていたので、何一つ備えていませんでした。当時はスマートフォンもないし、停電でテレビも見られ

ないし、何が起きているのか分かりません。自宅はなんとか住める状態でしたが、困ったのは水です。給水所まで無理に行っても、水を入れる容器がない。そこでポリタンクを買いに行くと、いつもの何倍もの値段が付いているんです。こんな状況でも金儲けを考えるヤツがいるのかと愕然としました。治安もめちゃくちゃ悪くなって、僕も車を盗まれました。

震災が起きると、テレビでは「絆で困難を乗り越えよう」と言いますが、現実はいくらでもただでは済みません。避難所では「あいつは日当

Interview

お笑い芸人

安田大サーカス 団長安田さん



いざというときに頼りになるのは、 人と人とのつながりです

人気お笑いグループ「安田大サーカス」の団長安田さん。

趣味の自転車やトライアスロンを生かした仕事も多く、お笑い芸人とどまらない幅広い活躍が印象的です。実は団長安田さんは20歳のときに阪神・淡路大震災で被災し、親友を失うという経験を経て芸人の道に進みました。

震災については話してこなかった中、東日本大震災を機に経験を語り継ぐことを決意し、

お笑い芸人としてユーモアを織り交ぜた情報発信を行っています。



震災当日1995年1月17日の読売新聞の夕刊に掲載された、ビルの前に立ち尽くす団長安田さん。「当時は芸人でもないのに、なぜか顔がはっきりとわかる角度で撮られて、しかも新聞に載った。何億分の1ぐらいの奇跡じゃないですか」(団長安田さん)。



震災経験について語る団長安田さん。講演では、芸人として笑いをとりいれつつ話すことがモットーだと言う。



東日本大震災が起きた4日後、2011年3月15日のブログ。「とにかく水が欲しかったです。意外と役だつのがサランラップ。(中略)靴は絶対はいのまま部屋に入って下さい」と、自らの経験を伝えた。



お笑い芸人
団長安田
(安田大サーカス)

1974年4月26日、兵庫県西宮市生まれ。2001年にクロちゃん、HIROの3人でお笑いトリオ「安田大サーカス」を結成。2004年第25回ABCお笑い新人グランプリ審査員特別賞。06年には第41回上方漫才大賞奨励賞を受賞した。趣味はロードバイク、サッカー、トライアスロン。昨年、防災士の資格を取得。

ただと思って、日々仕事や自転車レースに取り組んでいます。

——芸人として活躍するように
なっても、震災のことは話したくな
かったそうですね。

昔はテレビで震災のことが始ま
るとチャンネルを変えていたし、な
るべく思い出さないようにしてい
ました。一度震災体験を話す機会が
あったんですが、思い出しちゃって
しんどかったですね。あと芸人とし
て笑いが無いことに耐えられない
気持ちもありました。

その気持ちが変わったきっかけ

僕の近所でも、倒壊した家の下敷き
になっている人を住民が助け出し
ました。恵介のところもそうでした
けど、救助隊はすぐには来られませ
ん。「あそこで水をもらえる」「ここ
で食料をもらえる」といった情報
も、結局は近所の人や友だちが教え
てくれました。

震災では、便乗した悪徳商法や大
人同士の争いなど人間のイヤな一
面も見ましたが、助けてくれるのも
人だということを知りました。結局
は人と人とのつながりが大切だと
分かったので、講演でも「普段から
ご近所さんに挨拶くらいはしよつ」と
話しています。僕自身も、今は東
京に暮らしていますが、なるべくご
挨拶や会釈をしています。

**東日本大震災で
被災地の様子を見て**

——20歳で阪神・淡路大震災を経
験したことは、団長安田さんの人生
にどのような影響を与えましたか。

僕は小さな頃からお笑いの世界
に興味があったのですが、売れな
かったら恥ずかしいなと思って、な
かなか一步を踏み出せなかったん
です。恵介はそのことを知っていて「お
前はおもしろいから吉本に行け」と
ずっと言ってくれていました。関西
人なので、お笑いイコール吉本興業

は、2011年3月の東日本大震災
です。被災地の様子を見て何かでき
ないかと思っていたところ、先輩芸
人に「おまえの経験を伝えたほうが
いいんじゃないか」と言われたん
です。そこで、自分の体験をブログに
綴りました。

た人の記憶を伝えていかなあかん
と思っただんです。それから自分の経
験を話すようになり、恵介の名前も
出すようになりました。

震災について講演するときは、
ちょっと笑いを入れながら喋るよう
にしています。僕はあの震災がきつ
かけでお笑いの世界に入ったので、
30年前を思い返して暗い話をする
のではなく、芸人としてみんなが聞
いてくれる話をする中で、大事なこ
とが伝わればなと思っています。

実は昨年に、中学2年生の長女
が作文コンクールで受賞し、スピー
チしました。僕も発表会に行つたと

ころ、娘が僕の被災経験について話
し出したのでびっくりしました。意
識して伝えたつもりはなくても、当
時は生まれていなかった子ども
の中に阪神・淡路大震災があるん
だっと思って、伝わっていたんだと
ときましましたね。

——ことは団長安田さんにとって
芸能生活30年の節目でもあります。
今後の目標やビジョンをお聞かせ
ください。

4月に宮古島で開かれるトライ
アスロン大会に参加する予定なの
で、まずは完走を目指しています。
基礎体力をつけるのは防災の一環
だと思いつつ、取り組んでいます。
あとは昨年防災士の資格を取得
したので、新たな知識と経験を交え
て語ることで、より多くの人に関心
を持ってもらえたらと思っています。



「自転車芸人」として知られる団長安田さん。自転車イベントやレース、トライアスロンなどに自ら参加するほか、MCやゲストとしても活躍している。

なんです。よ。その恵介が震災で亡
なり、恥ずかしいなんて言ってる場
合じゃないと思いました。人間いつ
死ぬか分からんから、やりたいこと
はすぐやろうと、震災の年の7月に
松竹芸能養成所を受けたんです。結
局松竹に入ったので、恵介の「吉本
に行け」という言葉は叶えられてい
ないんです。今も、いつ吉本に入る
うかと思っています(笑)。

僕は体を張る仕事や過酷な口ケ
が多いんですが、そんなときも恵介
の存在に支えられていますね。恵介
の悔しさに比べたら、自分はまだま



安田大サーカスとして、テレビの人気者に。ダブルピースが団長安田さんのトレードマーク。

どんな被害が想定される？

首都直下地震では、地震動や火災を含む甚大な被害が想定されています。例えば、一番大きな被害が想定されている都心南部直下地震の場合…

●建物倒壊・火災

建物倒壊、火災に延焼と合わせ、最大約19万4400棟の損壊が見込まれている。特に、家具類の転倒や倒壊した建物の下敷きになることで多くの窒息死や圧死が発生する懸念が。

●ライフラインの寸断

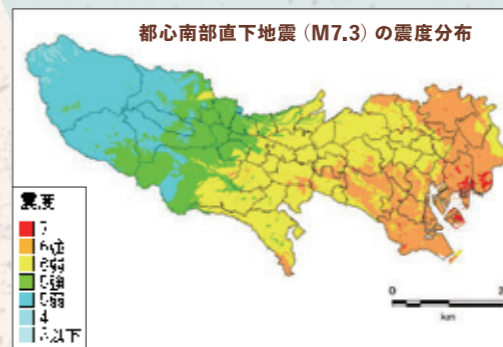
電気・ガス・水道などライフラインが途絶し、復旧には長期間を要することが考えられる。断水が長引く場合、飲料水の確保やトイレの使用不可が深刻な課題に。

●帰宅困難者の発生

交通機関の麻痺により、最大で約453万人が帰宅できない状態に。大勢が一斉に動くことによる群集事故や、余震などによる二次災害の危険性も懸念される。

想定シーン：冬・夕方(風速8 m/s)

被害の種類	人的被害		物的被害	
	要因別	人数	要因別	棟数
人的被害	死者	6,148人	建物被害	194,431棟
	負傷者	93,435人	避難者	約299万人
物的被害	揺れ等	3,666人	帰宅困難者	約453万人
	火災	2,482人		
人的被害	揺れ等	83,489人		
	火災	9,947人		
物的被害	揺れ等	82,199棟		
	火災	118,734棟		



参照：東京都地域防災計画 震災編(令和5年修正)
 ※小数点以下の四捨五入により合計が合わない場合がある ※揺れ等には、液状化、急傾斜地等の被害を含む
 ※揺れ・液状化等による建物全壊と地震火災の重複を除去しているため、要因別の被害の合算は一致しない

何が課題なの？

●個人の備え

家具類の転倒防止や備蓄品の不足により、避難生活の質や安全性が著しく低下する。特に首都圏では狭い住環境が多いので、事前に室内を整理したり、避難の計画を立てることが必要。

●マンション防災の課題

エレベーターが停止し、上層階の移動が困難になるほか、水道管や排水管の損傷でトイレなどの使用が不可に。住民同士のつながりが希薄だと、助け合うことが難しい場合もある。



●避難所の混雑と衛生環境の悪化
 避難所では定員を超える避難者の受け入れが必要となり、プライバシーの確保や物資不足、衛生環境の悪化などが深刻化する可能性がある。また在宅避難が可能でも、備蓄や準備が不足している場合がある。



私たちにできること！

個人で取り組める防災対策

●家具の固定と安全確認

たんすや棚、テレビなどの転倒防止を徹底し、特に寝室では安全な空間を確保する。窓ガラスの飛散防止フィルムも有効。

●備蓄品の準備

非常食や飲料水(1人1日3リットルが目安を最低3日分以上、推奨1週間分用意する。枕元に運動靴や懐中電灯を備えておくほか、常備薬など、非常持ち出し袋にもまとめておく。

●携帯トイレの備蓄

特に断水時にはトイレの利用が大きな問題になる。必要な数は、一日の排泄回数×家族人数×7日分。

地域での取り組み

●防災訓練への参加

自治体や町内会などが主催する防災訓練に積極的に参加し、地域での協力体制を整備する。特に要配慮者への支援体制を考える。

●情報共有と伝達

家族や近隣住民と避難場所や連絡方法を事前に確認する。情報収集や共有のために、テレビやラジオ、防災アプリを活用するが、デマやフェイクニュースには注意する。

マンション防災の推進

●避難経路と互助の体制構築

住民同士で防災訓練を行い、避難経路や非常時の連携を確認する。自治会を活用したネットワークづくりも効果的。

●在宅避難の準備

水道や排水管の復旧に時間がかかることを見越し、飲料水や携帯・簡易トイレを備蓄する。エレベーター停止時に備え、階段を利用できるよう日常から体力維持を心掛ける。

●帰宅困難対策

外出先で被災した場合、自宅に帰ろうとせずにとどまることが基本。事業所では従業員の施設内待機とこれを可能にするための3日分の備蓄を確保する。区市町村で、行き場のない帰宅困難者が待機できる一時滞在施設を公表しているので確認する。



首都直下地震が起きた際の被害を最小限に抑えるためには、個人、家庭、地域、そして社会全体での取り組みが必要です。日頃の準備が非常時の混乱を軽減し生活の質を維持する鍵となります。備えはいのちを守る第一歩。今日から行動を起こし、一人ひとりが未来の安全を築きましょう。



日本赤十字社東京都支部
 防災教育事業指導者 篠崎久宮子

未来の安全を築くために一人ひとりが行動を！

阪神・淡路大震災の発生から30年。災害は予期せぬ形で私たちの日常を脅かします。とりわけ、人口密度が高く複雑な都市環境では、地震の影響は生活全般に及びます。都市型地震の想定被害と課題を整理し、必要な備えについて考えましょう。



予想される被害や救助活動、避難生活などの課題を具体的にイメージしながら、いのちを守るさまざまな方法を地域に密着した形で学ぶことができる防災セミナーを行っています。興味のある方はこちらをチェック！

<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/study/seminar/>



備えはいのちを守る第一歩





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)

当院の乳腺外科では、患者さんに安心して診療を受けていただけるよう、ガイドラインに沿った「標準化治療」と一人ひとりに寄り添う「個別化治療」の両立を心掛け尽力しています。

乳腺外科部長
若本 美樹
Miki Iwamoto

乳がんの治療法

一人ひとりの希望に寄り添い日常生活を守る

現在、常勤1人・非常勤1人の乳腺専門医が、乳がんを中心とした乳腺疾患全般の診療を行っています。乳がんの治療法には、「手術療法」「放射線治療」などの局所治療と「化学療法」「内分泌療法」「分子標的薬治療」「免疫チェックポイント阻害薬治療」などの全身治療(薬物療法)があり、複数を効果的に組み合わせる治療するのが一般的です。当院では、病期(進行度)やサブタイプなどの医学的診断を基に、年齢や価値観、生活リズムなどを考慮して総合的に判断し、一人ひとりに寄り添った最適な治療方針を決定しています。

さまざまな術式で希望に応える

「手術療法」に関しては、適切な治療を行うことが最優先ですが、手術の傷が目立ちにくい皮膚切開(乳輪切開・乳房下縁切開)や乳輪乳頭の温存、乳房再建術など、日常生活や美容面においても個々の希望に可能な限り応えられるような術式を検討しています。

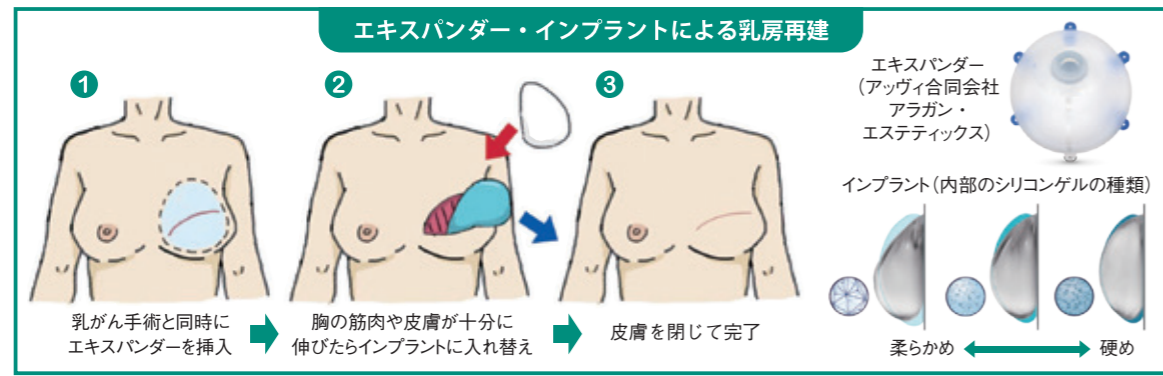
「乳房再建」の方法としては、腹

部や背部など自分自身の組織を用いて行う自家組織再建と、インプラント(医療用人工乳房)を用いて行う再建があり、当院は2024年8月にインプラントを用いた乳房再建を施行できる施設認定を取得しています。これにより、従来の自家組織再建に加えて、乳がん手術と同時にエキスパンダー(組織拡張器)を挿入し後日インプラントに入れ替えるという一度の手術で切除と再建を行う手術も可能です。

日常生活に目を向けて

40代から60代という家族や社会の中心的役割を担う現役世代の罹患が多く、仕事や家事、育児など多様な生活の中で行う乳がんの診療においては、「いのちを救う」だけではなく「日常生活を守る」ことも、非常に重要な治療目標です。当院では、専門の医師・看護師・薬剤師などの担当スタッフが協働し、一人ひとりに寄り添う診療方針をご提案できるよう心掛けています。

*サブタイプ：乳がん細胞の性質によって乳がんを分類したもの。サブタイプによって、増殖力や再発リスク、適した治療法が異なる



Hospital Referral



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)

1月はお餅を食べる機会が多くなりますが、高齢者のお餅による窒息死亡事故の半数が1月に集中しています。お餅をのどに詰まらせないための工夫、詰まらせた時の対処法をお伝えします。

歯科口腔外科部長
島本 裕彰
Hiroaki Shimamoto



お正月はお餅に注意!!

いざという時の対処法を知る

高齢者の窒息はどうして起こりやすいのでしょうか。そこには、食物を飲み込む(摂食嚥下)機能が関係しています。人は食事を取る際、食物を口に運び、歯で噛んで砕き、唾液と混ぜ合わせます。口からのど、食道へ送り込むために、舌を上あごにつけ、鼻との交通を閉鎖し、喉頭を前上方に持ち上げて、気管に食物が入らないようにします。もし間違えて気管に食物などが入ったら、激しくむせ、せき込み、間違えて入った食物を気管外に排出させようとしてしまいます。

摂食嚥下機能の衰えに注意

年を重ねると、徐々に色々な機能や筋力が低下しますが、摂食嚥下機能も例外ではありません。つまり、嚥んだり飲み込んだりせき込んだりする筋力の低下、さまざまに反射の低下、歯の喪失などによる噛む機能の低下、唾液の分泌量の低下などが起こります。その結果、これまで飲み込んでいたものが飲み込みにくく、または飲み込めなくなったりして、食物がのどに詰まってしまつたのです。

気道異物除去の手順

万が一お餅などをのどに詰まらせてしまったら、まず呼び掛けてみて、声が出せない場合は詰まらせたお餅を除去しなければなりません。咳ができれば咳をさせましょう。咳ができないときは、大声で助けを呼び、119番通報やAEDの手配を依頼し、お餅を指でかき出しましょう。かき出せなければ、「背部叩打法」を試し、それでも除去されない場合は、「腹部突き上げ法」を行います(下図参照)。



イラスト：M. Numao



Hospital Referral

「大蛇に丸呑み」



×



日本赤十字社 東京都赤十字血液センター

1月、2月の「はたちの献血キャンペーン」期間中、「耐え子の日常」と東京都赤十字血液センターがコラボします! 詳しいキャンペーン情報はホームページをご覧ください!

東京都赤十字血液センター
ホームページ



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

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)

産科医師

横山 展子

Nobuko Yokoyama



近年、当院における日本国籍の妊婦さんの分娩数が減少している一方で、外国籍の妊婦さんの分娩数は横ばい、または微増傾向にあります。当院では、多文化共生の理念を重視し、外国籍の妊婦さんも安心して出産を迎えられる環境を整えています。

多文化共生を支える分娩支援

外国籍の妊婦さんの安心のために

当院の理念は「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」です。日本国籍の妊婦さんだけではなく外国籍の妊婦さんのニーズにも応えるため、文化的な背景や習慣を理解し尊重することを大切にしています。宗教に基づく食事のルールにも配慮し、入院前に栄養士が丁寧に関わり調査を行っています。

外国籍の妊婦さんにとって言葉の壁が大きな問題に

外国籍の妊婦さんが日本で医療サービスを受ける際、言語の壁が大きな障害となっています。日本語に不安を抱く妊婦さんは、医療機関でのコミュニケーションが難しく、分娩に関する重要な情報やサポートを十分に得られないことが少なくありません。さらに、医療従事者との信頼関係を築く上でも言語の壁が障害となり、適切な診断や治療を受ける機会が奪われることがあります。また、出産に際して必要な指示を理解できないこともあり、妊娠や出産に対する不安が増大し、結果として母子の健康や安全を損なうリスクを高めます。

言葉や文化の違いを乗り越え出産の喜びを分かち合う

当院では、外国籍の妊婦さんが言語の壁をできる限り感じることなく安心して出産を迎えられるよう、携帯用通訳機械の導入、やさしい日本語の使用、英語の*IC用紙を用意するなどといった対応をし、医療スタッフがしっかりとサポートしています。言語の違いを乗り越え全ての妊婦さんが快適に医療サービスを受けられる社会を目指して、私たちはこれからも努力を続けていきます。

当院では、全ての妊婦さんに心温まる支援を提供し、出産という大切な瞬間を共に喜びたいと考えています。異なる文化や背景を持つ妊婦さんたちが、ここで安心して新たな家族とスタートを切ることができるよう、今後も支援体制を整え続けます。どうぞお気軽にご相談ください。皆様のご来院をお待ちしています。

* IC用紙：医療行為の内容を理解いただく「インフォームド・コンセント (IC)」のための説明用紙



診察の様子



全ての妊婦さんが安心して出産を迎えられる環境を整えています





ウクライナでのリハビリテーション支援

～ウクライナ赤十字社への支援と理学療法士の派遣～



訪問リハビリチームのメンバーと。右から3人目が平野職員

2022年2月にウクライナで激化した武力紛争は現在も続いており、戦闘やミサイル攻撃による負傷者の多くが日常生活の動作が困難になるなどの身体的な被害を受けています。また長期化する紛争による精神的影響も大きく、ストレスが健康状態に影響し、脳梗塞や、心疾患に罹患する人も増えているといわれています。このようにウクライナではリハビリが必要な人が増えているにも関わらず、地域医療体制や退院後のリハビリ提供体制が十分ではなく、また人材も不足しています。

ウクライナ赤十字社（以下、同社）は、リハビリ分野への取り組みを重点項目の一つとし、すでに実施中の巡回診療、在宅ケア、こころのケア事業に加え、訪問リハビリテーション事業を実施する方針を打ち出しました。日本赤十字社は、同社からの要請に基づき、22年からリハビ

8月30日～11月18日には技術支援のため武蔵野赤十字病院リハビリテーション科の理学療法士・平野亨子職員がウクライナに赴きました。「現地の理学療法士や訪問リハビリチームのスタッフに、歩行補助具などの使用法、患者の日常生活動作を介助する方法や関節可動域を適切に評価する方法などを指導しました。こうした指導は、十分な補助具や器具がなくリハビリ体制が未整備な地域における患者さんへの継続的なケアにつながりま

日赤の理学療法士の高い技術力を生かす

リ病院でのアセスメントや理学療法士の派遣による技術支援を実施。さらに23年末に同社がウクライナ西部地域での訪問リハビリ事業を試験的に立ち上げたことに伴い、24年5月から訪問リハビリ事業への人的支援を開始しました。



歩行補助具などの使用法の指導の様子(上)と、アナさん、現地理学療法士のターニャさんと笑顔で話す平野職員(下)

ました。しかし訪問リハビリを受けるようになってから、座れるようになり、単語を用いたコミュニケーションがとれるようになり、笑顔も多くなりました。言語が違っても、単語レベルでのコミュニケーションでも、気持ちは伝わる。これは全世界共通だと学びました(平野職員)。

日本では当たり前のように手に入る歩行補助具も、ウクライナでは在庫がなくなることも多いそうです。「資源に限りがある中で患者さんのために必死に知識や技術を学ぼうとする現地スタッフの姿に、改めて日々業務に向き合う姿勢や仲間と分かち合うことの大切さに気付かされました」と言う平野職員。「私一人の力は微々たるものですが、多くの方々と力を合わせることで、大きな影響力となることも知りました。これからも私が行える支援に、継続して携わっていきたいと思っています」。

武蔵野赤十字保育園

園児と一緒に災害に備える！炊き出し訓練



おいしくなーれ!

いただきます!

大きな鍋でご飯を炊くよ

武蔵野赤十字保育園では、毎年5歳児クラスの子どもたちと一緒に園庭で火をおこしてご飯を炊く「炊き出し訓練」を行っており、2024年は11月に実施しました。子どもたちはまず、防災について園の職員からお話を聞きます。毎月実施している避難訓練を振り返りながら、避難をするときの約束や備蓄の重要性を確認すると、「お家の近くの避難場所知ってるよ!」「家にも防災頭巾ある!」と子どもたちから声上がり、積極的に参加してくれました。

ポリ袋でご飯を炊こう!

炊き出し訓練では、武蔵野赤十字奉仕団の皆さんのご協力のもと、耐熱性、引張強度に優れたポリエチレン袋を使用したご飯の炊き方を学びました。お米をコップから袋に移し水を入れる作業をしているときの、子どもたちの真剣な眼差しが印象的でした。園庭で職員が火をおこすと子どもたちは興味津々。準備したお米を鍋に入ると「おいしくなーれ!」と大合唱が始まりました。

最後はみんなで炊いた出来たてのご飯を、給食と一緒に食べました。炊き出し訓練を通して、楽しく真剣に防災について学ぶことができました。

赤十字子供の家

児童養護施設を身近に感じていただくために



当園は、武蔵野赤十字病院の敷地内にあり、本体施設とは別に地域の一軒家で5、6人の子どもたちが生活をするグループホームの運営もしています。どちらの場所でも、生活の中で子どもたちの声が響いてしまうことが多々ありますが、地域の方々にはご理解・ご協力いただき感謝しています。

地域の方々と交流を育む

「児童養護施設」と聞いて、暗く閉鎖的で孤立しているようなイメージを抱く方もいるかもしれません。当園では「生きる力を育み、自立へと共に歩む」という理念の下、子どもたちの成長を見守っています。そこで、実際にどのような施設なのかを少しでも知ってもらい、身近に感じていただけたらと思い、さまざまな工夫をしています。

子どもたちが通っている幼稚園や学校を通して、クラスの保護者会で施設の説明をしたり、先生には家庭訪問の際に施設内を見学していただいています。また、近隣の方々に子どもたちが生活している様子を知ってもらう機会をつくるため、地域の行事に参加・協力し、顔の見える関係づくりを心掛けています。その一環として毎年あきまつりを実施し、地域のボランティアの方からの協力を得たり、お友達や地域の方々を招待したりして交流を育んでいます。



焼きそばなどの食品屋台、当園を紹介する動画のブースなどを用意しました

毎年恒例あきまつり

近隣の方、在園児のお友達、学校の先生など約300人が集まりました

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。

救急法が
つなぐ命

救急法指導員による 人命救助



小野 美穂子さん
(東京都支部ボランティア/
赤十字救急法指導員/
赤十字幼児安全法指導員/
赤十字健康生活支援講習
指導員)

約30年前、水泳のインストラクターをしていたときに赤十字に出会う。「生徒さんには高齢の方も多く、心肺蘇生が必要になった場合に備えて、救急法を身に付けたいと思った事がきっかけ」。技術を忘れないために更新講習を受けるなかで指導員となり、長年にわたり東京都支部の講習や地域の学校などで救急法や幼児安全法、健康生活支援講習について指導を行う。



—— 今回の対面が実現したのは、昨年11月に開催された地域の防災訓練で、お二人が再会したことがきっかけと伺いました。昨夏の救助の際は、お二人に面識はなかったのでしょうか。

小野さん▼はい、面識はありませんでした。救助のときは無我夢中だったこともあり、11月に再会したときも紹介していただくまで、どなたが山口さんか分かりませんでした。心肺停止だったことが信じられないほど元気に回復された様子を拜見して、驚きと喜びで胸がいっぱいになりました。
山口さん▼改めて、救助していただきありがとうございます。私

は倒れた日の記憶がないので、11月に小野さんにご挨拶したときに「この方が助けてくださったんだ」と実感しました。

—— 当日は、お祭り会場を設営していたそうですね。
小野さん▼町会役員として、公園で会場を設営していました。
山口さん▼私は町会の防災部の副部長を務めており、当日は午前9時頃から設営作業を行うことになっていました。
小野さん▼9時半頃、会場に停めようとしたトラック付近の慌ただしい様子に気付いて駆け寄ったところ、山口さんが運転席と助手席に横た

いざという時のために 知識と技術を身に付ける

—— 山口さんは、病院に搬送された後、どのくらいで意識を取り戻されたのでしょうか。

山口さん▼1週間後です。意識が戻ってから10日ほどで一般病棟に移り、ペースメーカーを埋め込む手術をして、倒れた日から約1ヵ月後に退院しました。

小野さん▼搬送後もずっと山口さんのことが気がかりだったので、人づてに退院されたことを聞き、ほっとしました。その後、山口さんの「命をつなげてくださった皆さんの

昨年の夏、赤十字救急法ボランティア指導員の小野美穂子さんが、地域のお祭り会場設営の際に人命救助を行いました。心肺停止となった山口靖さんに対し、胸骨圧迫やAED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生などを行い、救急隊による二次救命処置へと引き継いだのです。山口さんが無事に回復して元気になられたのを機に、お話を伺いました。

わるように寝かされていました。
山口さん▼当日体調が悪かったなどの前兆もまったくなく、倒れたのは本当に突然のことだったんです。
—— 山口さんはテントを設営中に突然座りこみ、倒れました。熱中症を疑った周囲の人がトラックまで搬送し、エアコンをかけたそうです。

胸骨圧迫とAEDによる 心肺蘇生措置を実施

小野さん▼まず反応の確認を行ったところ、声を掛けても反応はな



健康生活支援講習でハンドケアの説明をする小野さん。はつらつとした指導のもと、受講者同士も自然と笑顔になります



小野さん(中央)と、迅速にAEDを持って駆け付けた会社員の安藤さん(左)は、東京消防庁から表彰されました

く、口は開き、眼球は濁り、脈もないという心肺停止の状況でした。すぐに胸骨圧迫を開始し、「AEDを持ってきてください」と周囲の人に言いました。本来は倒れた時点で救急車を呼ぶべきだったと思いますが、周囲はまだ「呼ぼうかどうか」と迷っていたので、すぐに119番をお願いしました。

—— 小野さんは、講習で胸骨圧迫やAEDの指導をしています。実際の救助はどうでしたか。

小野さん▼車の座席という狭い空間、口は開き、眼球は濁り、脈もないという心肺停止の状況でした。すぐに胸骨圧迫を開始し、「AEDを持ってきてください」と周囲の人に言いました。本来は倒れた時点で救急車を呼ぶべきだったと思いますが、周囲はまだ「呼ぼうかどうか」と迷っていたので、すぐに119番をお願いしました。

さんに、心より感謝します」というメールが転送されてきたときには感激しました。

山口さん▼実は、家族は搬送時に「重篤な後遺症が残る可能性が高いことを覚悟するように」と言われたそうなんです。それが後遺症もなく社会復帰できたということで、医師も「初動の胸骨圧迫が効果的だったのだろう」とのことでした。

小野さん▼心肺停止から一次救命処置までの時間が経つほどに、救命率は低くなります。医師が30分は心肺停止していたと話していたので、山口さんの回復は奇跡的だと思えます。

山口さん▼倒れたときに、小野さんのような救急法の知識のある赤十字の方がいてくださり、さらに迅速にAEDを持ってきてくださった方や消防団の方もいて、皆さんのおかげで助かりました。周りからも「お前はいい所で倒れたんだよ」と言われますが、皆さんの存在がまさに不幸中の幸いだったのだと感じています。
小野さん▼山口さんの言葉を聞いて、これまでボランティア活動を続けてきて良かった



心肺停止からの回復と社会復帰を喜び、握手する山口さん(左)と小野さん。「皆さんにつないでいただいた命を大切にしようと、好きだった酒とタバコをやめ、健康第一で生活しています」(山口さん)

胸骨圧迫

①両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に傷病者の胸が約5センチ沈み込むようにしっかり圧迫します

詳しい動画解説

②1分間に100～120回のテンポで連続して絶え間なく圧迫します。

強く・速く・絶え間なく！

—— この記事を読んで、救急法をはじめとする赤十字の講習に関心を持ってくださいる方も多いと思います。
小野さん▼赤十字の講習では、命を救う方法や健康で安全に暮らすための知識と技術をお伝えしています。関心を持ったら、ぜひ講習を受けていただければと思います。一方、時間の制約などで講習を受けられない方は、AEDマップなどで通勤や通学ルートのどこにAEDがあるかを把握したり、日常生活でアンテナを張っていただけでも、いざという時に役立ちます。

赤十字の救急法講習については、次ページで紹介しています。

「国際人道法 (IHL) の普及と遵守を目指す」など 5つの決議を採択

191のジュネーブ諸条約締結国政府と186の各国赤十字・赤新月社、国際赤十字・赤新月社連盟 (IFRC)、赤十字国際委員会 (ICRC) が参加した第34回赤十字・赤新月国際会議が2024年10月にスイス・ジュネーブで開催され、5つの重要な決議が採択されました。



国際会議とは?

原則4年に一度開催される世界最大級の人道フォーラム。今回は新型コロナウイルスの影響を受けて5年ぶりの開催となった。各国赤十字・赤新月社、その連合体であるIFRC、ICRCといった3つの機関で構成される「国際赤十字・赤新月運動」の最高議決機関で、紛争、災害、気候変動など世界的な人道課題への解決策を討議する。過去にはジュネーブ諸条約や地雷禁止キャンペーンなどが生まれた。

承認された5つの決議

- 1 国際人道法 (IHL) の遵守に向けた普遍的な文化の醸成**
武力紛争下でもいのちと尊厳を守るため、各国でIHL (International Humanitarian Law) を遵守する取り組みを強化する。国内法の整備や軍の訓練、条約の批准など、具体的な取り組みを進めることが求められた。
- 2 武力紛争中のICT活動による潜在的な人的被害からの民間人及びその他の保護対象者・対象物の保護**
武力紛争中のサイバー攻撃等による被害から民間人等を守るため、ICT (Information and Communication Technology: 情報・通信技術) 活動にもIHLを適用することの重要性を確認した。
- 3 災害リスクガバナンスの強化**
災害への備えを強化するため、法律や政策の強化を推進する。
- 4 地域主導の人道支援の強化**
現地の人々自らが主導して災害リスクに対応できるよう、赤十字・赤新月運動の地域に根付いた支援を推進する。
- 5 気候関連災害への事前対策の拡大**
激甚災害への予測型行動を拡大し、被害を軽減するため国と赤十字・赤新月運動等で協働する。

IHL普及強化に向けて、 日本政府と日赤が共同誓約!

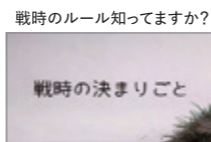
- 1 IHLの誠実な履行の重要性及びIHLに関する理解の向上の必要性に鑑み、特に武力紛争下における性的暴力ならびに人道支援関係者及びその施設への攻撃の防止を念頭に、公教育等を通じたIHLの普及により日本国内の世論喚起を図る**
- 2 IHLの普及やIHL国内委員会等の活動を通じて、武力紛争下におけるサイバー空間を用いた戦闘及び新興技術を備える新たな兵器の使用に関する諸問題について、各方面による研究と対話を推進する**
- 3 ジュネーブ諸条約及び同追加議定書に規定する赤十字・赤新月標章及び文民保護標章を含む特殊標章の更なる普及に努める**
といった、3つの取り組み強化を誓いました。

日赤からは「初等教育から国際人道法を学ぶことが大切」と清家篤社長が提言。「その知識をもって、1人ひとりが国際社会の一員として非暴力や人権尊重の文化を育み、恒久の平和について探求し続けてほしいと願う」と呼び掛けた。



IHLを知ることから始めよう!

武力紛争の中でも「守るべきこと」を決めたルールがIHL。民間人の保護や医療機関等を攻撃しない、などの基本的な人道原則が定められています。IHLを多くの人を知り、支持することで紛争当事者にルールを守らせる力となり、人間のいのちと健康、尊厳を守ることにつながります。あなたの知る・伝える一歩が世界を変える大きな力になります!



動画はこちら



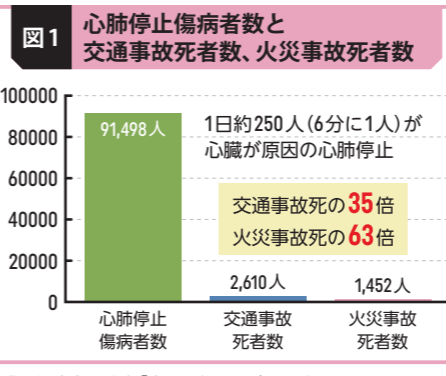
救急法を学ぼう

日本赤十字社の 救急法講習

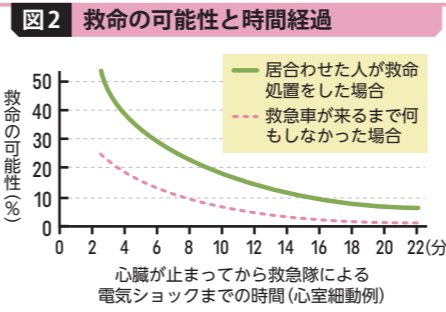
目の前で誰かが倒れたら?

日本で、一般の人によるAEDの使用が認められて、20年が経ちます。現在、日本はAEDの設置数では世界トップクラスとなりました。一方で、心停止後のAED使用率はわずか4.3% (令和4年) と低い状況が続いています。

日本では、重篤な不整脈などが原因で心停止となる人は1年間で約9.1万人で、1日あたりに換算



出典：総務省消防庁「令和5年版 救急・救助の現況」
警察庁「令和4年中の交通事故死者数について」
総務省消防庁「令和5年版 消防白書」



出典：「改訂6版 救急蘇生法の指針2020 (市民用)」

救命の連鎖でいのちをつなぐ



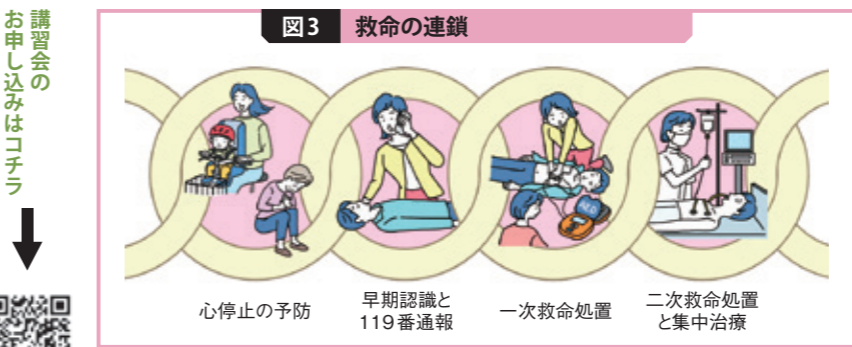
講習の様子

のちが救えます。まずは1を知るための一歩として、赤十字の講習を受講してみませんか?

突然に起きる心停止。10を知る人が1人いるより、1を知る人が100人いた方が多くのいのちが救えます。

病气や事故で急変した人を救命するために必要な一連の流れを「救命の連鎖 (図3)」といいます。日常生活での心停止の予防はもちろん、傷病者を発見した時に状況を迅速に判断し、救急車をすぐに呼ぶことや、心肺蘇生やAEDを用いた電気ショック、医師または救急隊への引継ぎなど、救命のスムーズな連携と輪が途切れることなくつながることにより、救命率が向上します。なかでも心停止の予防から一次救命処置までは、居合わせた人の果たす役割が大きいのが特徴です。

日本赤十字社の救急法講習は、日常生活における事故防止や手当の基本、胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AEDを用いた電気ショック、止血の方法、包帯の使い方、骨折などの固定、搬送、災害時の心得などの知識と技術を習得できます。



講習会のお申し込みはこちら



救急法等講習会の事務局 (お問い合わせ先) ▶ 日本赤十字社東京都支部 事業部 健康安全課

「レポーターオカモト★日赤とつげきレポ」掲載奉仕団の紹介

東京都ノルディックウォーキング 赤十字奉仕団

結成年月日 | 平成26年 2月 10日

団員数 | 10人(令和6年11月時点)

概要

ポールを両手に持って四足歩行のように身体を動かすノルディックウォーキングを通じ、健康づくりを目的に活動している赤十字奉仕団。月に2回(第1・3木曜日)2時間程度、都内を歩くウォーキングの会を実施している。また、高齢者施設に赴き、リハビリとしてノルディックウォーキングを指導するなどの交流活動も。ポールの貸し出しも行っているため、初心者の参加也大歓迎!



準備体操はしっかりと!

1人では、なかなか歩かないのでありがたい!



参加者同士の会話も弾む

団員の声

ノルディックウォーキングは膝に負担がかからず、高齢者でも無理なく全身を動かすことが可能です。「新たな人間関係が築けた!」「お話ししながら楽しく身体も動かせる」など、皆さん和気あいあいとしながら参加されています。また、団員は港区を中心とした地域案内の研修も受けているので、名所を巡りながら参加者へその魅力を伝えています。安全第一で活動していますので、ぜひお気軽にご参加ください!

活動に興味を持たれた方はぜひ下記までお問い合わせください!

☎ 03-5273-6751
✉ volunteer@tokyo.jrc.or.jp
担当:事業部 青少年・ボランティア課

赤十字はボランティアをはじめ、多くの人々の善意により支えられています。区市町村ごとで組織している「地域赤十字奉仕団」、大学生や35歳までの若者から成る「青年学生赤十字奉仕団」、専門技術や資格を持った人々による「特殊赤十字奉仕団」といったグループで活動しているボランティアと、個人で活動しているボランティアがいます。東京都支部では、年間を通じてボランティアを募集しています。あなたも赤十字の仲間になりませんか。

NT
NISSEKI TOKYO

Vol.43
2025年1月発行



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



■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がありますので、予めご了承ください。

年3回発行(5月・9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・献血バスなど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)。

ホームページ: <https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



@nissekitokyo



@redcrosstokyo

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>



これが習慣になって人生で最高の宝物かもしれません!!

ちょうど二時間ほど都内の名所を見ながら自然の中を歩く...

END

行け!ポタオカ★日赤とつげきレポ

-Vol.37 東京都ノルディックウォーキング赤十字奉仕団 編-

今号では、ノルディックウォーキングをスポーツやリハビリに活用している奉仕団とつげき☆坂や石段を、ポールをもちながら若手に一歩ずつ進む姿はとも輝もしく、勇気づけられました!奉仕団員の皆さま全員が本当にイキイキされていて、おしゃべりしながらノルディックウォーキングを楽しまれました。その元気の秘訣を調べてまいります!



お話しにも花が咲く!!



今回は芝公園周辺をぐるっと一周するルートです!

坂の多い道もぐんぐん進む!!



みなさん元気に歩いている!!



ポールの貸し出しアリ!

とりまためてくださるリーダーに感謝!

東京タワーの前で記念撮影!!



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。

●千代田区 (株)朝日写真ニュース社 40万円 インバラ・プラチナム・ジャパン(株) 10万円 サンベック(株) 10万円 日本セイフティ(株) 10万円 (株)ノタック 10万円 匿名 10万円	(一社)大森倶楽部 100万円 (株)三功工業所 100万円 柴田不動産(株) 10万円
●中央区 岩上 公一 100万円 ヒューリック(株) 600万円 (株)ASU 10万円 (株)タウンハウジング 10万円	●世田谷区 齋藤 賢一 500万円 茂木 貞男 100万円 小川 潤一 40万円 陽田 永一郎 22万円 押元 仁宏 20万円 日向 洋 15万円 棟田 裕幸 15万円 川人 脩司 13万5,000円 小泉 照子 10万円 (株)レイ・ビューティ・ヘルス研究所 141万5,000円
●港区 丸尾 紘治郎 30万円 寺田 芳彦 10万円 中江 宏 10万円 (株)稲川良一商店 1,000万円 全日空商事(株) 34万8,096円 (一財)世界聖典普及協会 30万円 (株)テクノメディアラボ 30万円 (株)LYDIA 30万円 (宗)教蓮寺 20万円 イーパートナーズ(株) 10万円 (一社)global construction union 10万円 (株)プライム・オリジンズ 10万円	●渋谷区 藤沢 昭和 1,000万円 角本 伸晃 10万円 新東産業(株) 100万円 (株)イー・エフ・インターナショナル 59万7,600円 ラブ(株) 30万円 ケイ.アンビエンテ(株) 10万円 (株)バックストリート 10万円 (株)ラウンドファンクション 10万円 (株)高木本社 -
●新宿区 藤井 貞之 50万円 大友 幸平 10万円 吉野 賢治 10万円 (株)アイザワ 151万円 飛鳥交通(株) 100万円 (一社)セプラ社会貢献支援協会 30万円 オリンピア興業(株) 10万円	●中野区 井上 恵子 50万円 大谷 昌義 34万円 篠崎 金一 10万円 滝澤 宏 10万円 (株)コジマ マチコジマプロデュース 50万円
●文京区 白井 祐一 20万円 佐藤ルリ音楽教室 10万円 松岡アセットマネジメント(株) 10万円	●杉並区 相澤 範忠 100万円 菊池 秀夫 30万円 後藤 光希 25万円 岡部 好延 10万円 根来 茂穂 10万円 昭和建物(株) 100万円 (株)カワベ 15万円
●台東区 満川 元貞 10万円 石福ジュエリーパーツ(株) -	●豊島区 栗原 義治 11万6,000円 原田 稔 10万円 カテイ商事(株) 10万円
●墨田区 松村 有格 50万円 角谷 かつみ 20万円 田中 芳子 20万円 日本電技(株) 100万円 (株)ハウスセット 40万円 (株)ここはつ 20万円 (株)五井金属 10万円	●板橋区 森田 10万円 (株)協立コーポレーション 10万円
●江東区 桜井 弘 20万円 山口 進 20万円 菊池 富美子 10万円 福澤 将浩 10万円 スズキテクノス(株) 20万円 東京都中央卸売市場豊洲市場福祉報徳会 100万円	●練馬区 泉 次夫 100万円 川原 徳子 100万円 横山 浩之 50万円 駒崎 俊江 15万円 田中 延幸 10万円 (株)タックス本部 10万円 益田商事(株) 10万円
●品川区 (株)オーツカ光学 代表取締役会長 川嶋 夏珠子 25万円 協栄設備工業(株) 10万円 日本ノーディングテクノロジー(株) 10万円	●足立区 阿部 泰行 200万円 高塩 和夫 200万円 増山 元美 100万円 酒井 伸規 11万8,000円 渡邊 豊子 10万円 (株)ナカネ 20万円 関東フォークリフトサービス(株) 13万円 三和産業(株) 10万円
●目黒区 小山 哲郎 100万円 富岡 由紀子 10万円 (株)ソノコム 24万円 基礎興産(株) 10万円 (株)システムサイト 10万円	
●大田区 紺野 博 10万円	

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

●江戸川区 嶋田 貞子 20万円 東京デザインハウス(株) 50万円	●八王子市 土方 喜久代 10万円 (株)教育ソフトウェア 100万円
●立川市 寺口 茂 10万円 (宗)真如苑 1,000万円	●武蔵野市 渋谷 善利 30万円 齋藤 八郎 10万円
●三鷹市 河合 直子 80万円 杉澤 恵子 30万円 飯野 梅代 10万円 伊良子 和成 10万円 園田 達彦 10万円	●府中市 石腸 利津子 10万円 高橋 孝一 10万円 山本 一郎 -
●昭島市 岩崎 五六 30万円 小山 善治 15万円	●国分寺市 曾根高 則義 30万円 西尾 惠美子 10万円 (株)ユニテックス 100万円 (株)ユニテックス 50万円 (株)石渡水道工業所 20万円
●町田市 曾根高 則義 30万円 西尾 惠美子 10万円 (株)ユニテックス 100万円 (株)ユニテックス 50万円 (株)石渡水道工業所 20万円	●小金井市 渡邊 義和 50万円 掛江 正通 10万円 羽生 央子 10万円 ムサシノアロー(株) 20万円
●小平市 櫻元 俊之 50万円 関根 克臣 10万円 (福)正和会 10万円	●日野市 一ノ瀬 妙子 10万円 本多 正和 10万円
●国分寺市 大西 一郎 10万円 (株)キシノ 90万円	●国立市 北島 洋子 30万円 田和 艶子 10万円 東京都立第五商業高等学校 17万9,377円
●福生市 (株)アクティブ電設 10万円	●武蔵村山市 (株)ワタヤ 10万円
●多摩市 加藤 見章 50万円 匿名 20万円	●埼玉県 藤井 静江 10万円
●神奈川県 (株)テクネ計測 50万円	●台湾 (財)聖仁慈善救済基金會 100万円

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！

A.  **10名様**
30枚
ホワイト
ふつうサイズ

フィット「シルキータッチ耳ゴムふわり」
玉川衛材株式会社
口元側のシルクのような肌触りのなめらか素材により、心地よい着け心地を実現！不織布3層構造で花粉・ほこりをカット！耳が痛くなりにくい幅広ふわふわ耳ゴムを使用。1枚1枚袋入りで持ち運びに便利！

D.  **3名様**
600ml
24本入り

麒麟 ファイア ワンデイ ラテ微糖
東京麒麟ビバレッジサービス株式会社
いつでもどこでも、冷たくても常温になっても美味しい。働く1日を支えてくれるカフェラテ。

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**2025年3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等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きます場合があります
※製造状況などによりプレゼントの内容が変わる場合がございます

B.  **5名様**

E233系「中央快速線型USB AC充電器1A」
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USB ACアダプター。通電中はフロントライトが点灯し、臨場感があります。
※充電には各機器に対応したUSB充電ケーブルが別途必要です

E.  **5名様**
1パック
20本入り

SERAO 個包装綿棒アソート(2パックセット)
株式会社三和
国産にこだわった贅沢な高級綿棒。SERAO綿棒は軸の硬さとコットンの毛羽立ちにくさを追求しました。個包装でいつでも清潔にご使用いただけます。

WEBフォーム

<https://forms.office.com/r/tf2YXwdsRy>

C.  **3名様**
500ml
24本入り

麒麟 午後の紅茶 レモンティー
東京麒麟ビバレッジサービス株式会社
「ヌワラエリア茶葉」を15%使用。紅茶の香りとレモンの甘酸っぱさを楽しめる本格レモンティー(果汁0.1%)。

F.  **5名様**

ハートラちゃん マスキングテープ
株式会社日赤サービス
和紙からできた、貼ってはがせるハートラちゃん絵柄のマスキングテープ。ちょっとしたメモとしても活用できます！

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編集部まで

読者の声 (vol.42)



年齢を重ねるに連れ社会との繋がりに
ついて考えていたところ、特集
「地域とつながる。」に接し、参考
になりました。今後も心と身体の
健康にかかる記事を期待してい
ます。 東京都・68歳・女性(自宅)

デフリンピックという名前は聞いたことが
ありましたが、2025年東京で開催すること
は知らなかったので興味深かったです。観
戦するとき、どうやって応援を伝えるの
かなど、もっと知りたいと思いました。
東京都・33歳・女性(新宿東口献血ルーム)

今まで建築に興味が無かったのですが、息子が大学の建築
科に入ったこともあり、安藤忠雄さんの記事を興味深く読ま
せていただきました。独学で日本を代表する建築家になられ
て、子ども達の為に図書館を作られているとのこと、本当に頭
が下がります。息子にも社会貢献のできる建築を目指して欲
しいと思いました。 東京都・50歳・男性(akiba:献血ルーム)

バックナンバーはこちら ▶ <https://nissekitokyo.actibookone.com>

※()はNTの入手場所

(敬称略・順不同)



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」。東京をく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/>



それが『観光』の醍醐味なのではないかと思う。
自分の周りに、どんなものが存在しているか。あるいは、いないのか。それを決めているのは他でもない自分自身だ。
決まり切ったルーティンのように思える日常の中にも、実は無数の喜びや輝きが溢れている。
知らず知らず自分で作り上げた「溜り」を払い去り、私自身が生きる日常に在るはずの光と繋がるきっかけを手にするために、これからも観光をし続けたいと思う。

2009年3月末、東京観光写真倶楽部として初めて東京の島を観光した。我々を乗せた大型客船は夜10時過ぎに竹芝桟橋を出港、三宅島に到着したのは翌朝の5時を過ぎた頃。真っ暗な桟橋にぼつんと立つ灯りを頼りに、宿へと向かう村営バスに乗り込んだ。
直径約8km、山手線の内側とほぼ同じ面積の三宅島。富士火山帯に含まれる活火山で、近年も約20年周期で噴火を繰り返している。直近では2000年7月に噴火、9月には全島避難となり、4000人余りの島民が島外での避難生活を余儀なくされた。その後も大量の火山ガスの噴出や噴火活動が続く、再び島に人が安心して住めるまでには約4年半という時間が必要だったという。
島を観光し始めた私たちの目にまず飛び込んできたのは、空を突くように立ち枯れた木々の白い肌や、黒や赤の溶岩にどこまでも覆われた大地。
一方で、私たち自身が島に馴染んでいくにつれ見えてきたもの、聞こえてきたものがあった。溶岩の間から芽吹く植物の鮮やかな緑や、深い原生林に囲まれ静かに水を湛える池、そのほとりで啼き交わす野鳥たち。圧倒されるようなほどの、この島の息づかい。
降り注ぐ光が、私たちが無意識に作っていた覆いを取り払い、島の多彩なありようを見せ始めていた。
それまでもそこにあっただけのものを、自身の感覚器官が捉え、認識し始める、その瞬間。

最終回

三宅島

カラダとこころに効くレシピ

Vol.4

「血管も老化する」という話を聞いたことはありますか？ 事実、血管も年齢とともに老化し、偏った食生活や生活習慣の乱れが進行を促します。老化した血管は、固く、もろくなってしまいます。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などの重大な病気を引き起こしかねません。食生活にも意識を傾け、強くしなやかな血管を維持しましょう。

血管の老化が進む原因

- 加齢
- 生活習慣の乱れ
- 運動不足
- 食生活の乱れ

血管を強くする食べ物

- カツオ、サバ、マグロ
- 大豆製品
- りんご、バナナ
- トマト、カボチャ
- きのこと類

血管を強くしなやかに健康レシピ2選！

サバのトマト煮 (2人分)



作り方

- 1 サバは浅く切れ目を入れ、5cm幅に切り薄力粉をまぶしておく。
- 2 にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 フライパンにオリーブオイル(大1)を中火で熱し、サバの皮目を下にして焼く。焼き色が付いたら裏返し両面を焼いて取り出す。
- 4 フライパンを洗って水気を拭き、オリーブオイル(大2)を入れて弱火にかける。にんにく・玉ねぎ、セロリ、しめじを加えて炒め、トマト缶を加えてつぶす。ローズマリー、コンソメ、砂糖、塩、こしょうを入れて中火で5分煮る。
- 5 「4」のフライパンに「3」のサバを戻し入れて、サバが崩れないように大きく混ぜ、10分煮る。
- 6 器に盛り、あればハーブなどを添える。

材料

- サバ …… 半身 (二枚おろし)
- 薄力粉 …… 大さじ1/2
- トマト缶 …… 1/2缶
- にんにく …… 1かけ
- 玉ねぎ …… 1/2個
- セロリ …… 1/4本
- しめじ …… 1/2パック
- ローズマリー …… 1枝
- オリーブオイル …… 大1・大2
- コンソメ …… 1個
- 砂糖 …… 少々
- 塩、こしょう …… 少々

火を使わない簡単デザート
塩分を体外に排出する働きがあるカリウムで
減塩サポート！

ゆずりんご

作り方

- 1 ゆずは良く洗い、横半分に切ったら種を取り除き果汁を絞る。
- 2 りんごは良く洗い、皮付きのまま3～5mmの厚さに切る。
- 3 ゆずの白いワタをスプーンでとり、ゆずの皮を2mmの細切りにする。
- 4 りんご、ゆずの果汁、ゆずの皮をボールに入れ砂糖をまぶす。
- 5 落としラップをし、冷蔵庫で一晩置く(その間、2～3回混ぜる)。

材料

- りんご(固めのものがよい) …… 1個(300g)
- ゆず …… 1個(120g)
- 砂糖 …… 50g

血管を強くする食事のpoint

塩分の多い食べ物を控える

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、これを薄めようと水分が血液に取り込まれ、循環する血液量が増します。その結果高血圧となり、血管への負担が増えてしまいます。

糖分、脂質を控える

糖分や脂質を摂りすぎると、血液の粘度が高くなります。血液の粘度が高くなると、血管の内皮細胞が傷つけられ、負担がかかってしまいます。最終的に動脈硬化を引き起こす可能性があります。

協力 赤十字子供の家 栄養士 国部麻実