



Cross Heart

クロスハート

vol.78

2025

CLOSE UP HEART

大地震被災と
出血症・血栓症

こんな時どうする？

歯の治療や
血友病以外の病気の治療、
検査を受ける時は？

Heart Hospital

宮崎大学医学部附属病院

風の音 ～輝く星たち～

大学病院に犬がいること
～聖マリアナ医科大学病院における
動物介在療法の紹介～

Heart to Heart

サウンドクリエイター・タレント
DJ KOO

ヘルシーレシピ

韓国風ポトフ

献血された血液のうち約50%が日本血液製剤機構(JB)などの企業に配分され、
血漿分画製剤としてさまざまなお薬となり患者さんの治療に貢献しています。

JB 一般社団法人
日本血液製剤機構



CLOSE UP HEART

もっと
知りたい!
血友病のこと



第25回 大地震被災と出血症・血栓症

本誌監修の吉岡章先生が専門医(家)にインタビューし、一つのテーマを深く掘り下げる「クローズアップ・ハート」。第25回は、能登半島地震でJMAT(日本医師会災害医療チーム)の一人として現地に駆け付け、避難している人たちのケアに当たった金沢大学附属病院の朝倉英策先生に、避難生活を送る上での健康維持、特に血栓症の予防や対策についてうかがいました。どのように気を付け、どのように備えておけばいいでしょうか。



金沢大学附属病院 血液内科

あさくら ひでさく

病院臨床教授 朝倉 英策先生

被災時・避難生活で起こる数々の深刻な疾患



吉岡先生

先生は地震当日、
どのような経験をされましたか?



朝倉先生

お正月でしたので、金沢市内の自宅でくつろいでいました。金沢は震度5強でしたが、私の経験した中で最大の揺れでした。能登では震度7あったといいます。テレビでは大津波警報が出て、アナウンサーが必死に避難を呼びかけていました。

吉岡先生

たいへんなご経験でしたね。大地震や大災害の際には、どのような外傷や内科的疾患が考えられますか?

朝倉先生

けがは程度の差もさまざまで、多数あったと思います。急性期は外科系の対処が重要になってきます。その中でも最重症の一つがクラッシュシンドローム(挫滅症候群)。がれきの下敷きなどで横紋筋が挫滅、融解状態になって、救助され解放された時にカリウムやミオグロビンが多量に出て不整脈や腎障害を引き起こすものです。あとはストレスからくる急性冠動脈症候群なども突然死を引き起こします。血圧が上昇し、



吉岡先生

不整脈や脳卒中も増えたようです。あまりニュースにはなっていませんが、こうしたことで命を落とされた人も一定数おられたと思います。

朝倉先生

車中泊がよくないことは、新潟県中越地震の時から皆さんよくわかっていたのですが、私が現地に行った時も、少数ではあるものの危険を承知のうえで車中泊をされていました。ペットを飼っているとか、女性の方は避難所のプライバシーの問題などで車中泊を選ぶ方が少数いらっしゃいました。

吉岡先生

ほかに地震後時間がたってから起こってくる健康被害もありますか?



朝倉先生

寒い時期でしたので、新型コロナウイルスやノロウイルスなどの感染症が広まってしまった避難所もありました。断水が続き衛生状態が保てないことも大きな悪影響となりました。

吉岡先生

避難が長くなると精神的な問題も生じますね。余震も続いていたでしょうし。

朝倉先生

そうですね。皆さん気丈にふるまわれていたようですが、よく話をきいてみると、家のことが心配で眠れないという方も多くいらっしゃいました。



吉岡先生

おっしゃる方もいらっしゃいますが、そのほとんどは単なるむくみです。この病気で腫れるときは片脚だけというのも特徴です。ただし、全く症状がない人の方がはるかに多いです。静脈瘤と混同されている方もいらっしゃいますが、大きく違います。突然死の直前まで症状がないというのは、心筋梗塞や脳梗塞など、全ての血栓性の疾患に共通です。

ではもう、検査をするしかないのですね？
金沢大学JMATエコノミークラス症候群対策チームとしてはどのような活動をされたのでしょうか。

朝倉先生

チームは例えば医師1名、看護師1名、臨床検査技師が2名、ロジ*1名などからなり、臨床検査技師が血栓形成の可能性を示す血中Dダイマーをまず測定します。非常にコンパクトな測定機器があって、私たちはそれを2台持っていきました。10分で結果が出るので、2台で1人当たり5分換算。それで正常値が出た人の99%は大丈夫ですので、数値が高かった人だけエコーで血栓を探しました。エコーもコンパクトな機器があって、ただ少し時間がかかるので全員は無理です。Dダイマーとエコーの機器は、非常に重要なアイテムでした。

*被災地などで医療活動を円滑に行うための後方支援

あなどれないエコノミークラス症候群。 JMAT対策チームの活動で早期発見へ

吉岡先生

エコノミークラス症候群について少し詳しくお話いただけますか。

朝倉先生

あまり動かずに臥床を続けるなどで下肢の血流が悪くなり、深部の静脈に血栓ができて、再び歩くなどした時に血流に乗ってその血栓が肺まで飛び、肺血栓塞栓症を起こすという、命にも関わるものです。飛行機のエコノミークラスの狭い座席に長時間座っていることで起こるということで語源になりましたが、実際にはファーストクラスでも起きます。正式には静脈血栓塞栓症と言いますが、患者さんには伝わりにくいので、通りのいいエコノミークラス症候群と言うことも多いです。上肢に血栓ができる場合もありますが、9割以上は下肢に生じます。

吉岡先生

それには何か、自覚症状がありますか？

朝倉先生

それがほとんどないのが怖いところです。両脚が腫れているのでそうではないかと

吉岡先生

血栓が見つかった方はどのくらいいらっしゃいましたか。

朝倉先生

比較的広い、大規模な避難所で1割程度、何人かで身を寄せ合っというような小規模なところだと2割くらいいらっしゃいました。このまま放置すると危ないという方もいらっしゃいました。

吉岡先生

そんなにですか。地震から時間がたっても起こるのですか。また、血栓ができてから肺に飛ぶまでの時間の余裕はありますか。

朝倉先生

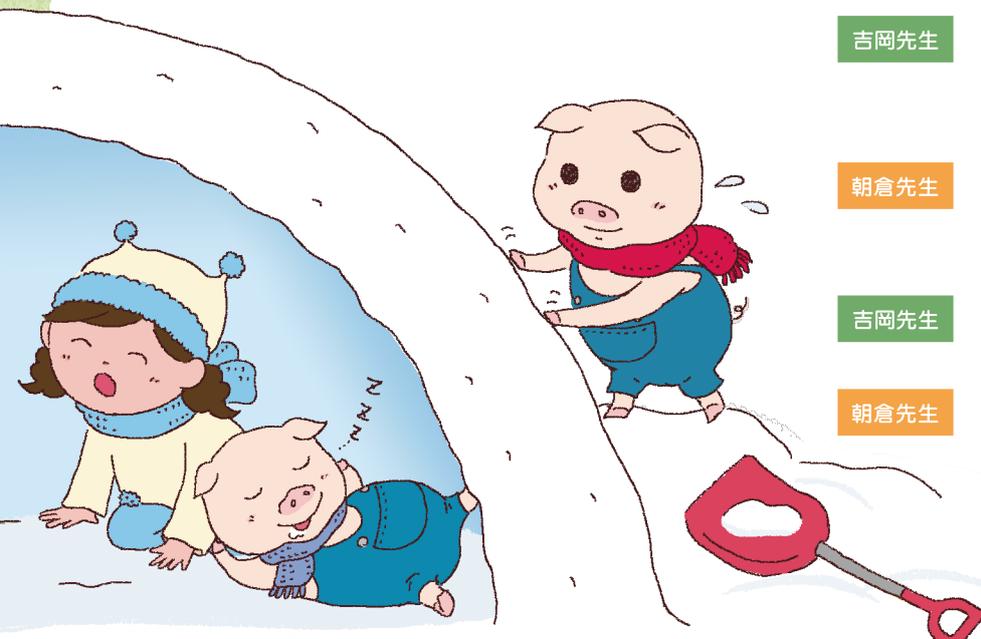
おそらく1週間後くらいから出始めて、2~3カ月はリスクが続くという感じです。血栓が肺に飛ぶまでの時間はもうさまざまです。

吉岡先生

血栓ができる方の年齢層などはありますか？

朝倉先生

もともと高齢者の多い地域でしたけれど、血栓が見つかる方が必ずしも高齢かというところでもありません。



CLOSE UP HEART

もっと
知りたい!
血友病のこと



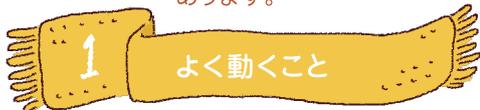
エコノミークラス症候群予防の3つのポイント

吉岡先生

地震などに被災して避難生活を送る際、静脈血栓塞栓症を予防する方法はありますか。

朝倉先生

お話ししましたように自覚症状がほとんどないので予防が大切です。予防のポイントは3つあります。



1 よく動くこと

歩ける方は歩き、歩けない方でもベッドの上で足首を動かす「底背屈運動」をすることで予防できます。自分でできない方でも、介助の方の手を借りるだけでも違います。



2 脱水予防

能登半島地震では長い間断水が続きましたが、ペットボトルの飲料水は早い段階で届いていました。むしろ、断水のためあつてなるべくトイレを使いたくないと、飲水を控える人もおられたのが問題でした。



3 弾性ストッキングの着用

これはかなり効果があり、避難所にも届いて皆さん持っていましたが、履き方が難しく着用していないという人が多かったのが残念です。手でかかと部分を引き出して履くとけっこう簡単に履くことができます。私は普段から着用していますが、講義など立ちっぱなしの時も疲れが激減します。足首からきちんと圧をかけてくれるものがよく、ふくらはぎの上部を締め付けるものは血流をさまたげて逆効果の時もあります。外国製のものにはサイズが合わない場合もあります。私は日中身に着けて、就寝時は血流も重力に逆らわなくていいのでぬぐうようにしています。稀にですが、できている血栓の状態とか持病などで着用を控えたほうがいい方もいらっしゃいますので、医師に相談するといいでしょ。車中泊は避けてほしいのですが、いざという時に備えて車内に弾性ストッキングを用意しておくよう、学生さんへの講義では言っています。

吉岡先生

ほかに、こういう薬がいいというものはありますか。

朝倉先生

責任を持って処方できる医師がいて薬局が機能していることが大前提ですが、DOAC(直接経口抗凝固薬)は便利だと思います。避難所でも服用しやすく飲んだその日から効果が表れます。ただ飲み忘れると効果がなくなります。

いざという時のために薬の備えを

吉岡先生

血友病などの出血性疾患をもっている人は、震災などの時に備えて、どのようなことにごをつけたらいいですか。

朝倉先生

血友病に限らず、薬を常用しなくてはならない方は、万が一に備えて常日頃から2~3週間分の薬を持っていると安心です。お薬手帳を薬局に出せば医師の処方箋なしで薬をもらえるという緊急処置も取られましたので、お薬手帳は財布や保険証同様、貴重品として携帯しておくことをお勧めします。旅行の場合なども同様です。最近アプリもありますが、非常時はネットの接続が困難になることも多いというも頭に入れておいてください。

吉岡先生

個人の備えに加えて、緊急時の医師の活動や薬の供給体制を引き続き考える必要がありますね。



朝倉 英策先生 プロフィール

●1984年 金沢大学医学部 第三内科入局 ●1998年 金沢大学附属病院 高密度無菌治療部 准教授 ●2014年 金沢大学附属病院 病院臨床教授 ●日本血栓止血学会 監事・認定医 日本検査血液学会 理事 日本血液学会 評議員・専門医 ほか ●YouTube「血栓止血のお役立ち情報」配信中

金沢大学附属病院

〒920-8641 石川県金沢市宝町13-1
TEL:076-265-2000(代表)
<https://web.hosp.kanazawa-u.ac.jp/>





まことくん

小学3年生/血友病A患者
好奇心旺盛



ママ

お料理上手なやさしいママ
ときどき心配性



こころちゃん

小学1年生/まことくんの妹
ちょっぴり甘えん坊



ドクター

まことくんの主治医
血液に詳しい物知りドクター

歯の治療や血友病以外の病気の治療、検査を受ける時は？



歯が痛いんだ。歯医者に行かなくちゃ。

通常の治療ならそれほど出血の心配はないけれど、
歯科医に血友病であることを伝えたくて治療内容
を確認するといいいのだ。



心配だわ。

抜歯などは、血友病患者の治療経験のある歯科医
にかかると安心だぞ。血友病の主治医と歯科医が
いつでも連絡をとれるようにしておくのだ。



これからほかの病気になったり検査を
することもあてしょうねえ。

内視鏡検査なども出血に注意が必要なのだ。必要なら
製剤注射などの準備をすること。できるだけ血友病
の主治医と連携のとれる施設で行うのだぞ。外科手術は、
検査や術前・後の止血管理を的確に行える施設
を主治医に紹介してもらうのだ。



虫歯や病気にかからならないよう気をつけるよ。

血友病の患者さんはほかの疾病やけがの治療、検査にも注意が必要です。

出血を伴うと危険も伴うため、場合によっては事前の準備が必要になるからです。

抜歯は主治医に歯科医を紹介してもらい、連携して準備や経過観察が必要になります。

小さな虫歯治療でも血友病の診療状況を伝えておくのがいいのですが、

まずは主治医に、告知や治療前の準備が必要かを相談してみましょう。

歯科医からの相談に適宜答え、不安を解消してもらうようお願いすることも大切です。

外科手術はもちろんのこと、出血を伴うことが考えられる治療や検査を行う場合は、
主治医によく相談し、先方にも事前に血友病であることを知ってもらうようにしましょう。

治療状況や種類、重症度、主治医名、血液由来感染症の有無なども伝えられれば互いに安心です。



第47回

Heart Hospital
ハートホスピタル



宮崎大学医学部附属病院 小児科

かみむら さちよ

助教 上村 幸代先生



整形外科との二本立ての診療

Q 先生が血友病の診断・治療に関わるようになったきっかけと時期を教えてください。

上村先生 研修時に希望して小児科に入局した頃から、血液疾患を専門にしたいと思っていました。指導についてくださった先生もたまたま血液を診られていて、一緒に血友病の診療にあたったのが最初です。その後外来が主になり、血友病の外来患者さんを診る機会が増えました。また、当時宮崎にあった血友病の患者会の方たちが大学を訪ねてこられ、日常に困っていることなどを教えていただきながら少しずつ関わってきました。

Q 宮崎大学医学部附属病院の血友病の診療状況はいかがですか。

上村先生 軽症が8名、中等症が3名、重症が11名いらっしゃいます。重症の方のうち、他の施設でしている方を除く9名の方に定期補充をしています。全員が血友病Aで、Bの方はいらっしゃいません。インヒビターができた方は以前2名いらっしゃいましたが全て消失し、今はいらっしゃいません。私は小児を中心に、乳児から40歳くらいまでを診ています。

Q 患者さんは宮崎県全域からいらっしゃっていますか。

上村先生 はい。宮崎県は南北に長い県ですが、遠く県北のほうからいらっしゃる方もいます。



Q 院内の血友病の診療体制について教えてください。

上村先生 以前は福岡県北九州市にある産業医大さんに年に1度ほど患者さんに行っていたいただいて、包括外来で評価・フィードバックしていただくというように、どちらかというと産業医大さんが中心となって連携していました。しかし、covid-19感染拡大で、できるだけ移動せず県内という意識が患者さんの中でも強くなりました。宮崎県は各スポーツの合宿・キャンプなども多く、整形外科のスポーツドクターが多いという地域性がありますが、たまたま整形外科の関連病院で血友病に関心を持った先生がいらっやって、定期的に診てくださるようになりました。そういうわけで現在は整形外科と二本立ての体制でやっています。もちろん歯科や泌尿器科、産科などの他科との連携も図っています。

Q 地域病院やクリニックとの連携はいかがですか。

上村先生 当院が一番連携をとっているのは関連病院の都城医療センターで、その患者さんが整形外科受診の際にいらして、止血管理の相談を受けることもあります。あとは県立の3病院(宮崎・延岡・日南)が関連病院となっていて、そちらから患者さんが来られたり、そこでの整形外科の手術の際にこちらで止血管理のプランを立てたりもしています。軽症の方の場合は、患者さんの近くの病院で製剤が確保できるようにして、認可だけ当院に来られて行うなどの連携を図っています。

Q 患者さんは県外からもいらっしゃいますか。また県外の病院との連携もありますか。

上村先生 都城市のすぐ南隣が鹿児島県ですが、そちらから来られることもありますし、南西部のえびの市などは熊本県が、県北は大分県が近いなど、地域それぞれにかかる病院も違ってきます。就学や就労でこの地を離れる場合も、次の病院につなぎ、お引き受けいただいています。

Q 製剤の選択はどのように行っていますか。

上村先生 スポーツをがっつりする方には因子製剤を使いますし、患者さんの加齢に伴ってノンファクター製剤に切り替えることもあります。4日おきの投与をきちんと守れるような几帳面なお母さんがいらっしゃるところには小さい頃からなじんできた因子製剤を使うなど、ケースバイケースでご希望に合わせています。

患者さんやご家族の負担を減らす医療を

Q 自己注射の指導開始時期や指導法についてはいかがですか。

上村先生 ご家族には3歳くらいから、来院の際に指導しています。それ以前は腕がむっちりしていて成功体験に結び付きにくいので。自己注射を体得していただくにはたいへん時間はかかりますが、失敗したら来院するようにとっています。患者さん本人には小学生の高学年から中学生くらい、基本的に修学旅行の前後のタイミングで指導しますが、個人の事情に合わせて臨機応変に行っています。最近は共働きの親御さんも多く、毎日連れてくるのはたいへんなので、5日間入院させて指導するなどしています。

Q 後天性血友病の診療もされていますか。

上村先生 血液内科が積極的にしています。年に1人いらっしゃるかいらっしゃらないかですが、いらっしゃった場合に備えています。

Q 保因者診断や検診などはされていますか。

上村先生 結婚や出産などを控え、そうでない場合も自分の活性は知っておいた方がいいよねということで、保因者と思われる女性親族の方に「検査しませんか」と積極的に声をかけています。凝固因子活性が低く保因者とわかった方には、公費制度のお話をします。公費制度に申請でき、それで治療ができるのならと、ほかの親族からも検査したいという方が出てくる傾向があります。検査を迷う方も多いなか、意外にそれがきっかけとなることもあります。

Q 血友病診療のスタッフの育成はどのようにされていますか。

上村先生 当院には血液・腫瘍グループの医師が5名おりまして一緒に診療をしています。また、関連病院に若手医師が勤務したときに、血友病を診てもらおうようにしています。また熱心に血友病に関心をもっている整形外科医師もいらっしゃり他院の包括外来の見学をされたりなどしているようです。

Q 宮崎県に血友病の患者会は、今もありますでしょうか。

上村先生 宮友会という患者会があったのですが、解散状態になってしまいました。ただ、有志の方々が年に1度の講演会でつながっています。そして昨年には、やはり再開させようという動きになっています。患者や家族を孤立させないようにとある患者さんのお父さまが尽力してそれぞれの方をつなぎ、患者会の再開に向けて準備をしているところです。

Q 今後目指していきたい診療体制はありますか。

上村先生 他科の医師のご協力をいただかなくてはなりませんし、いろいろクリアしなくてはならない問題はありますが、将来的には包括外来で患者さん個々のさまざまな心身の問題を包括的に診ていくことができたらと考えています。当院で、あるいは県内で全て診られるようになれば患者さんのご負担も減ると思います。（2024年11月記）



所在地 〒889-1692 宮崎県宮崎市清武町木原5200
TEL: 0985-85-1510(代表)
<http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/hospital/>

クロスハート監修者



奈良県立医科大学名誉教授・前学長

吉岡 章先生からひとこと

比較的広い宮崎県では宮崎大学病院が中心となって、小児科・血液内科・整形外科などが関連病院とも連携しながら診療されています。上村先生は保因者検診にも乗り出しておられます。患者会の再開も待ち遠しいですね。

風の音

～輝く星たち～

血友病とともに暮らす皆さんへ



長江 千愛先生

聖マリアンナ医科大学
小児科 講師 (写真中央)

大学病院に犬がいること ～聖マリアンナ医科大学病院における動物介在療法の紹介～

「こんにちは、勤務犬です。」ベッドサイドのピツタリと閉ざされたカーテンを開ける瞬間、一瞬の緊張が走るが、その後私たちを迎え入れてくれる患者さんはいつも優しい笑顔である。一瞬にして患者を笑顔にする、医療従事者にはなかなかできないことをいとも簡単にしてしまう勤務犬の実力には私はいつも尊敬の念を抱く。

聖マリアンナ医科大学病院では、医師の指示のもと重い病と闘う患者およびその家族に情緒的安定や闘病意欲の向上を促進させることを目的として、2015年4月に勤務犬による動物介在療法(Animal Assisted Therapy; AAT)を導入した。AATとは医療従事者が個々の患者にあった補助療法として動物を選択し、治療計画の中に動物の介在により期待される変化を組み入れた治療ゴールを設定し、その変化を観察及び記録していくことと定義される。現在は3代目勤務犬のハクが、看護師と兼務をしているハンドラー2名の同伴のもと、週2回のAATを行っている。

当院は我が国で初めてAATを導入した大学病院であるが、AAT導入には長い準備期間を要した。AATの

導入は2012年に入院中の白血病の少女が「犬に会いたい」と活動団体に手紙を書いたことに始まる。それをきっかけにAATを導入したいと考える同僚医師や看護師らと共に活動を開始した。まずはAATの周知や病院に犬がいることに慣れてもらうために社会福祉法人日本介助犬協会と公益社団法人日本盲導犬協会の協力を得て動物介在活動を延べ53病棟で行い、講演会の開催やポスター掲示なども行い、啓蒙活動を徹底した。犬とハンドラーの育成に関しては日本介助犬協会の協力を得て、資金面では同窓会への援助の申請と募金口座の開設を、安全面に対しては感染制御部と連携し、署名活動、マニュアル作成、AATの依頼書や患者への説明同意文書の作成、入院のしおりへの記載などを行い、約3年の準備期間を経て、ようやく2014年に勤務犬導入部会が発足、2015年に当院でのAAT導入が実現したのである。

2015年4月～2023年5月の期間、初代勤務犬ミカと2代目勤務犬モリスにより、421人の患者さんに対して2021回のAATを行った。対象疾患は悪性腫瘍が最も多く、次いで変性疾患、脳血管障害、切迫早産など多岐にわたり、全ての診療科、全ての病棟でAATを実践してきた。



モリスと一緒になら
痛くてつらいことも
頑張れるね！



聖マリアンナ医科大学病院

勤務犬 モリス

AATの目的としては大きくリハビリテーション、緩和ケア、疾患の受容と適応の促進、手術や検査支援の4つに分類される。リハビリテーションでは「自分の足で歩いて勤務犬と一緒に桜を見に行く」「麻痺側の腕のリハビリも頑張って一眼レフのカメラを抱えて勤務犬の写真を撮る」など、患者自らが立てた目標をスタッフと共有することで、勤務犬が来ない日のリハビリテーションにも自然と力が入り、セルフケア能力を促進させる効果があった。AATの効果として96.2%の症例で看護目標を達成でき、フェイススケールの検討ではAATの前後で有意な改善が認められた。現在、客観的な評価を行うべく、AAT前後で質問紙法と、唾液中のストレスマーカーを測定する研究を行っている。

この数年間で勤務犬が起こす人間には成し得ない多くの奇跡をたくさん見てきた。神経の病気で体が動かないにも関わらず勤務犬を触ろうと必死で手を伸ばした患者さん、勤務犬を見ようと動かない首をなんとか動かそうと努力する患者さん、交通事故で片足を切断し布団から出てこなかった青年が自分の意志でベッドから立ち上がったこと、手術が怖くて泣きながら入室するのに1時間かかっていた先天性疾患の小児がリードを持ち笑顔で自らの足で手術室に入室したこと、骨髄移植中の白血病の小児が吐きながらも窓越しに最高の笑顔をみせてくれたこと、死にたいと言ってナース

コールが頻回だったがんの末期の患者さんが勤務犬と会うために化粧をはじめたことなど、勤務犬は患者さんたち一人ひとりに本来の人格を取り戻させ、病気に立ち向かう勇気と、他人を思いやる優しさ、自分が必要とされている自己肯定感を与えてくれる。どんなに辛く先が見えない入院生活でも、残り少ない人生であっても、楽しみや生きがいを持つことの大切さを勤務犬は教えてくれる。さらに、勤務犬がいると患者さんだけでなく、ご家族、そして医療スタッフも自然に笑顔になる。AATは患者を取り巻く環境に精神的な安らぎを与え、医療スタッフと患者や家族を結びつける有用な手段ともなる。勤務犬の周りにはいつもたくさんの笑顔があふれ、病院とは思えない温かく優しい空気が流れる。みんな笑顔で笑い合えること、当たり前のように病院ではなかなかできないことを勤務犬は実現してくれる。犬が普通に廊下を歩く病院、すれ違うスタッフがみんな笑顔で犬に挨拶してくれる病院、この風景がずっとずっと続くことを願ってやまない。

患者さん一人ひとり、疾患や背景が異なり、それぞれ抱えている悩みや不安、克服すべき課題は異なるが、個々の患者の問題点を抽出後、具体的な治療計画の中に動物介在により期待される変化を組み入れた治療ゴールを設定することで、医療の一環としてAATを行うことができている。今後も患者さんの体のみならず、心も大切にす医療、愛ある医療を実践していきたい。

Heart to Heart

第63回

サウンドクリエイター・
タレント

DJ KOO



昭和36年東京都生まれ。
人気ユニット「TRF」のリーダーで
DJとして一世を風靡した。タレント
としての活躍も多岐にわたりバラ
エティ番組でも人気を集める。日本
盆踊り協会特別芸術顧問を務
めるなど老若男女問わず大きな
人柄で親しまれ、平成29年にテレ
ビ番組のロケで発見された脳動脈
瘤を克服してから健康生活への呼
びかけを積極的に行う。

大手術とリハビリを経て「カッコいい」基準が変わった ケンコーがイチバンダゼ! イエイ!

編集部 テレビ番組などで元気な姿を見ています。

KOO 脳動脈瘤が見つかり手術してから7年あまりが過ぎました。私も63歳、60歳を過ぎては変わらずクラブでDJ、イベントでDJ、おまけに盆踊りでもDJ、おかげさまで元気にやっています。そして定期検査にもちゃんと行っています。

編集部 とても大きな手術で、大変なりハビリだったと聞きました。

KOO 最初は恐怖でしたね…1週間後にはこの世にいなのでは、と考へたり。大きかったのは担当の先生から「私は病気の手術をするのではなく『DJ KOOの人生』を手術します。これまで通りの『DJ KOOの人生』を過ごせるようになります」と言ってもらえたことですね。

編集部 信頼関係が大切なのですね。回復は順調だったのですか。

KOO 手術直後の痛みやリハビリは大変でした。最初は動けないし何もできない。そんな時、娘が「会うたびに良くなってるよ」と言ってくれて大きな力になりました。

編集部 すてきな話ですね。家族の言葉が響いたのですか。

KOO そうなんです。「見せたくない姿」を見せたことで家族が一つになったような感じがしました。手術の影響で口をあけられなくなったのですが、今日は指1本分あけられた、次は2本分、その次は…という感じでリハビリをしていました。命は与えてもらった、よしDJに戻るぞ、と目標を立てたものの、口があかないと「イエイ!」ってできない(笑)。

娘や妻とウォーキングしながら「広告看板をDJ風に読んでみよう!」なんて一緒に練習したり…「パートさん募集だぜ、イエイ!」なんて(笑)

編集部 家族の力は大きいですね。

KOO 本当に支えられました。だからリハビリで落ち込む時も「家族のために元気になるよ」と思えたり、健康の大切さ、本当の「カッコよさ」に気づきました。大切な人のために健康でいることがカッコいいですよ。

編集部 これからの活動が楽しみです。

KOO 実は来年がDJ生活45周年。60歳を過ぎてはSAMと一緒にやっていることも、やりたいこともあるし、日本盆踊り協会 特別芸術顧問としては大切な日本文化である盆踊りの普及発展も…あ、一番は健康の大切をあらゆる形で伝えてゆくこと。これがライフワークです。

編集部 最後に読者へメッセージをお願いします。

KOO DJやダンスってすごく体にも心にもいいんですよ! おおげさなものじゃなく、音楽を聴くだけで全然違うし、口ずさんだり体を揺らすだけでもすごくいいんですよ。不定期ですが『TikTok』で「DJライブ配信」をやっていて、見てもらって少しでも笑顔になってくれたらうれしいし、みなさんと元気を共有していきたいですね。音楽活動、ライブイベント、テレビ、SNSなどを通して一緒に楽しく過ごしましょう!

DJ KOOさんのTikTok



献血者の
皆様へ

献血でいただいた血液のうち、約50%が日本血液製剤機構(JB)などの企業に配分され、アルブミンやガンマグロブリン、血友病止血製剤などの原料として使用され、患者さんの治療に貢献しています。

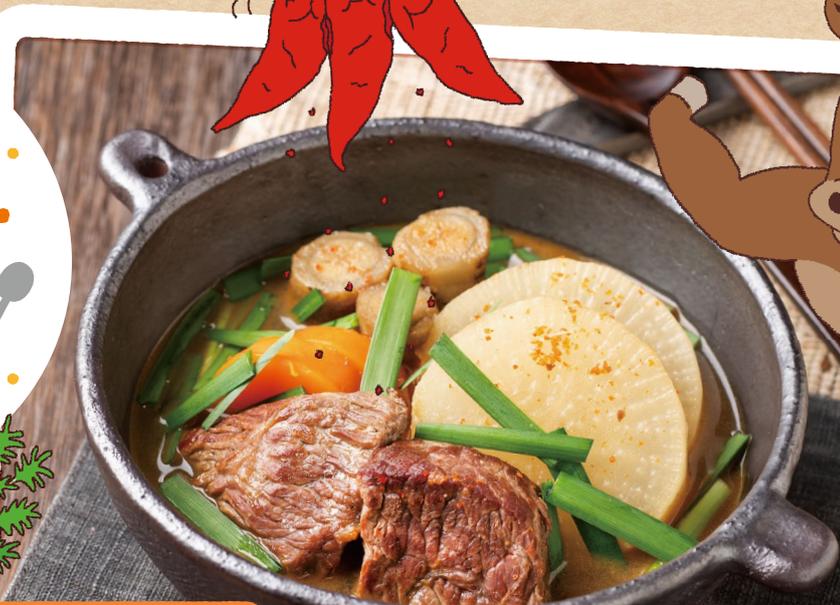
ムービー「献血の先にある、感動を知っていますか?」が流れます▶



明日も元気に!
カラダよろこぶ!

ヘルシー レシピ

料理レシピ
東海林 明子先生



vol.18

韓国風ポトフ

所要時間

約25分

※盛り付けは2人分です。



筋肉が
発達している牛すね
肉は、たんぱく質に富む
赤身が多く、脂肪が少ない
ヘルシーフード。また血液を
凝固させる働き、骨へカルシ
ウムの沈着やコラーゲン生成
を促進させる働きを持つビタミ
ンKも多く含まれているので、
骨の健康にもよい食材です。
からだを温めるニラや唐辛
子で寒い冬を元気に乗
り越えましょう。

材料 (4人分)

● 牛すね肉(かたまり)	500g	● ニラ	1/2束
● にんにく	2片	● 酒	大さじ2
● 大根	1/2本	● 粉唐辛子	大さじ1/2
A ● にんじん	1/2本	● ローリエ	1枚
● ごぼう	1本	● 塩	小さじ1
● ゴマ油	大さじ1	● こしょう	少々

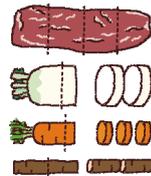
栄養成分 (1人分)

● エネルギー	420.7kcal	● 塩分	2.8g
● 野菜摂取量	320g	● たんぱく質	40.4g

作り方

※食物アレルギーのある方は、主治医や看護師にご相談ください。

1 牛すね肉は4つに切り、にんにくは薄切りにする。大根は厚さ3~4cm、にんじんは厚さ2~3cmにそれぞれ輪切りにし、ごぼうは4~5cmに切る。



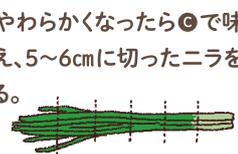
2 フライパンにゴマ油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくに色がつくまで炒める。牛肉を入れて全体に焼き色をつけ、酒をふる。



3 煮込み用の鍋に2を移し、肉がかぶるまで水を注ぐ。3を加えて強火にかけ、煮立ったら4を入れ、アクを取りながら弱火でじっくり煮込む。



4 肉がやわらかくなったら5で味を調え、5~6cmに切ったニラを加える。





血友病患者様の投与記録手帳 「Hemophilia Notebook」

持ち運びに便利なシステム手帳型の投与記録手帳です。医療機関等を通じて配布されております。

「もしものために」

旅先等で何かあった時に受診できる医療機関をまとめました。下のQRコードを読み取ってアクセスしてください！

血友病 もしものために 検索

すぐにアクセスできます！



監修／吉岡 章

(奈良県立医科大学名誉教授・前学長)

発行元／一般社団法人 日本血液製剤機構

〒108-0023 東京都港区芝浦三丁目1番1号
田町ステーションタワーN15階

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



クロスハート vol.78について、
皆様のご意見をお聞かせください。

info@jbpo.or.jp



善意と医療のかけ橋

