

赤十字健康コラム ～「心筋梗塞」から身を守るためには～

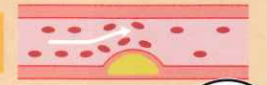
心筋梗塞は、心臓に栄養を送る血管が詰まってしまうことで、心臓自体に血液が流れず心臓の筋肉が壊れてしまう病気です。**福島県は心筋梗塞による死亡率が高く、2020年の急性心筋梗塞の死亡率は47都道府県中、男性6位／女性7位です***。

血管が詰まる原因の多くは動脈硬化で、心筋梗塞は特に『**高血圧**』『**糖尿病**』『**脂質異常症**』『**喫煙者**』に当てはまる方がなりやすい病気です。そのため、これらの治療・改善と、生活習慣の見直しが発症を防ぐ近道になります。健康診断を定期的に受け、ご自身の健康状態を把握しましょう。また、心筋梗塞は、過度の疲労や睡眠不足、過度の精神的ストレスなどが発症の引き金となります。秋冬の寒い時期は寒暖差が大きくなり、血管・心臓に負担がかかり、発症のリスクが高まるため注意が必要です。

正常な血管



動脈硬化



心筋梗塞



血管の内側にコレステロールなどのゴミがたまり、だんだん血管が硬くなり、狭くなった・詰まった状態が**動脈硬化**です。

動脈硬化の部分が破れた所に血のかたまりができて塞がると**心臓に血が流れず、心臓の筋肉が壊れてしまいます**。



もし心筋梗塞を発症してしまった場合、迅速に診断し治療することが、命を守るカギになります。『**胸が締めつけられるような激しい痛み**』『**冷や汗や吐き気を伴う胸の苦しさ・重さ**』などを感じたら、**ためらわずに救急車を呼んでください**。

*厚生労働省「参考1 主な死因、性、都道府県別粗死亡率(人口10万対)・順位ー令和2年(2020) 令和5年度人口動態統計特殊報告・令和2年都道府県別年齢調整死亡率の概況



福島赤十字病院
循環器内科部 主任部長
渡部 研一 医師

献血は ラブラッドアプリを ご利用ください

献血カード・献血手帳の発行・更新は、
令和8年1月4日(日)で終了します。

献血Web会員サービス「ラブラッド」

アプリで予約・受付

事前の問診回答

血液検査結果の確認

ポイントが貯まる

ダウンロードはコチラから!

iPhoneの方



Androidの方



福島県赤十字血液センター
公式キャラクター



日本赤十字社 福島県支部

〒960-1197 福島市永井川字北原田17
https://www.jrc.or.jp/chapter/fukushima

《お問合せ先》 平日9:00~17:30

- 組織振興課 TEL 024-545-7998
…寄付・ボランティア・青少年赤十字について
- 事業推進課 TEL 024-545-7996
…講習会・災害救護・海外救援金について
- 総務課 TEL 024-545-7997

当広報紙へのご意見、ご感想をお待ちしています



+ 日赤ふくしま



マレーシアの民族衣装で踊りを披露してくれました



浪江町の震災遺構「請戸小学校」を見学

青少年赤十字(JRC)の国際交流事業

日本赤十字社では、青少年赤十字(以下、JRC)の実践目標の一つである「国際理解・親善」を促進し、国内外の青少年赤十字メンバーが交流を深めることを目的として、国際交流事業を行っています。

今年度は19の国と地域からJRCメンバーが令和7年10月24日(金)~11月3日(月・祝)の期間来日し、福島県支部ではマレーシア赤新月社から2名のメンバーを受け入れました。

主に同年代である県内高校生のJRCメンバーとの交流をはかるとともに、震災遺構や東日本大震災伝承館、コミュニティふくしまなども訪問し、福島県についての理解を深めました。

また、県内での滞在中にホームステイをし、日本の家庭における文化や習慣の違いなどを肌で感じてもらえる交流の機会となりました。

マレーシアはイスラム教徒が最も多く、メンバーの一人がイスラム教徒のため、ハラルメニュー(イスラム教の教えに従い豚肉やアルコール等が含まれていない食品)への配慮や1日5回の礼拝があるなどの文化に触れるとともに、スマートフォンを駆使して英語でコミュニケーションを図るなど、県内のJRCメンバーにとっても貴重な学びの機会となりました。



松韻学園福島高校にて巻き寿司づくりとけん玉に挑戦



日本赤十字社は、
2027年に150周年を迎えます

一緒に、救える。

日本赤十字社 福島県支部
Japanese Red Cross Society

OSAKA, KANSAI, JAPAN EXPO 2025 大阪・関西万博 ありがとうございました!

2025.4.13 ~ 2025.10.13

来館者数(人) : **31万33人**
 メッセージ投稿数 : 9万536通
 特設サイトの訪問者数 : 148万1,278人

記録的な猛暑が続く中、国際赤十字・赤新月運動館（通称：赤十字パピリオン）の長い列は途切れることがなく、パピリオンスタッフとして全国から参集した日赤職員・ボランティアは一致団結して運営にあたりました。
 当支部からも2名の若手職員がスタッフとして参加しました。

8月中の派遣で万博内は猛暑が続いておりましたが、平日でも国内外問わず多くのお客様にお越しいただきました。国際赤十字・赤新月運動館を通じて赤十字運動への理解・共感と人道支援活動の第一歩を踏み出すことのできるきっかけを多くの方々に提供することができたかと思えます。他県の赤十字職員や奉仕団の皆様と運営に携わることができ、大変貴重な経験をさせていただきました。

総務課 主事 戸田 真由

5日間スタッフとして万博に参加いたしました。お客様の誘導から赤十字についての説明まで、貴重な経験をさせていただきました。

活動を通してそれぞれの国の赤十字や他支部との繋がりを改めて感じ、赤十字の一員として気を引き締めて普段の業務と向き合いたいと思いました。

組織振興課 主事 中村 麻佑

←東日本大震災の後、実際に1ヶ月間石巻赤十字病院正面玄関前に掲げられ続けていた石巻赤十字病院の赤十字旗です。



全国から集結したスタッフと（前列左：中村主事）

第14回赤十字ボランティアのつどいを開催

10月22日(水)、郡山市のビッグパレットふくしまにて、赤十字奉仕団員をはじめ関係者約450名参加のもと行いました。

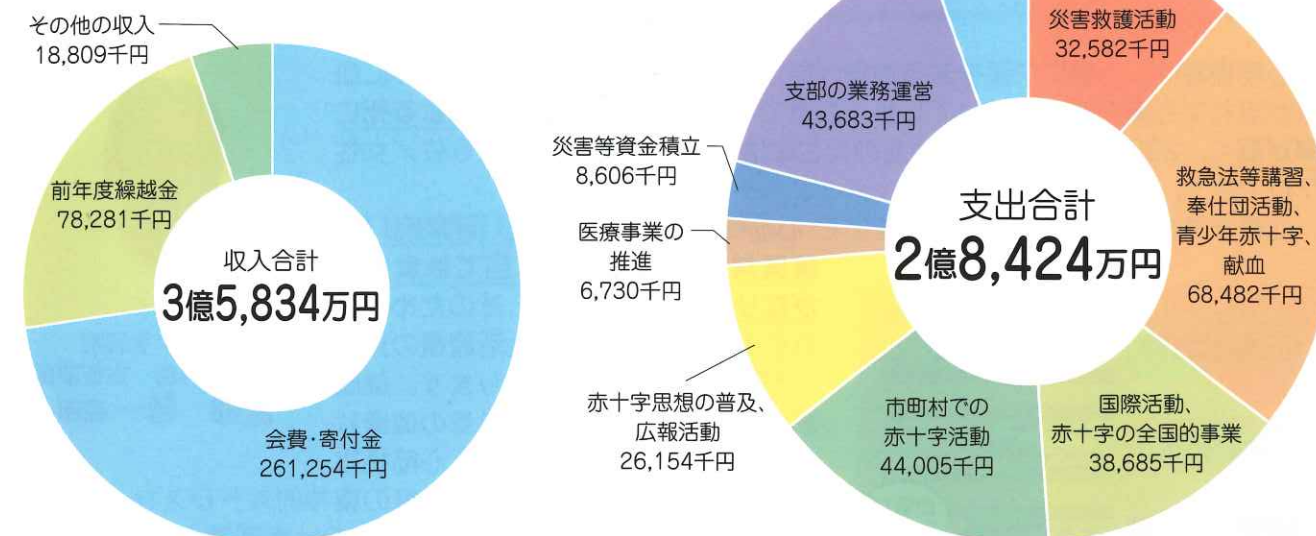
長年にわたり赤十字活動に貢献していただいた功績をたたえ、佐藤宏隆副支部長(副知事)等より表彰伝達を行い、奉仕団4団・奉仕者336名・有功会員10名を表彰しました。

第二部では「紛争下の“生きる力”に寄り添う～イスラエル・ガザ人道危機から見る赤十字の役割～」と題して、赤十字国際委員会(ICRC)駐日代表部 眞壁仁美広報統括官より講演をいただきました。



日本赤十字社福島県支部 令和6年度決算報告

活動資金にご支援をいただきました皆さまに改めて感謝申し上げます。



※赤十字病院、血液センターは施設ごとの会計になっており、この決算には含まれておりません。

災害時の被災者救護をはじめ、防災・減災の普及啓発やボランティアの育成など、日本赤十字社のいのちを救うさまざまな活動は皆さまからの継続的なご支援に支えられています。

日本赤十字社福島県支部は、国や県からの補助金等を受けずに、ご寄付いただいた活動資金で組織を運営し、事業を行っております。

赤十字へのご寄付には税制上の優遇措置があるほか、表彰制度を設けております。

また、遺贈・相続財産のご寄付も承っております。ご案内パンフレットをお送りしておりますので、ご希望の方は組織振興課（☎024-545-7998）までお問い合わせください。



義援金・海外救援金の受付も行っています

(令和7年11月現在)

- 令和6年能登半島地震災害義援金
- 令和6年9月能登半島大雨災害義援金
- 令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金
- 令和7年台風第8号に伴う災害義援金
- 令和7年台風第12号災害義援金
- 令和7年台風第15号災害静岡県義援金
- 令和7年台風第22号及び第23号災害義援金
- 令和7年8月6日からの大雨災害義援金
- 2025年パキスタン洪水救援金
- 2025年アフガニスタン地震救援金
- ウクライナ人道危機救援金
- バングラデシュ南部避難民救援金
- 中東人道危機救援金

「義援金」の流れ



日本赤十字社が受け付けた「義援金」は、被災都道府県に設置される義援金配分委員会に全額送金し、同委員会が定める配分基準に従って被災された皆さまへ届けられます。

詳しくはホームページをご覧ください。

何が違うの?

- 活動資金…日赤が行う人道活動のために使われます。
 災害で被災した方への医療救護活動や救援物資のほか、防災教育や青少年赤十字(JRC)、救急法の講習などは、活動資金をもとに行われます。
- 義援金…全額被災者に届けられます。
 被災都道府県に設置される「義援金配分委員会」に全額を送金し、配分基準に従って被災者へ届けられます。国や自治体が行う復旧事業や、日赤の活動には一切使われません。
- 海外救援金…海外で発生した災害や紛争による被災者を支援するために使われます。
 世界各國の赤十字社・赤新月社を通じて、被災地の赤十字社の救援活動・復興支援活動に役立てられます。