

肝疾患相談センターとは…

肝疾患に関して、専門医療機関や協定(かかりつけ)医療機関との病診連携による医療体制の拡充、最新情報の収集と発信、市民公開講座や医療従事者向け研修会の開催による正しい知識の普及活動などを行っています。一般の方や医療機関からのご相談にもお答えしています。

『“リブ・ル”秋号刊行に際して』

夏の創刊号に続き、「リブ・ル」秋号を発刊しました。最近ではB型肝炎やC型肝炎といったウイルス性の肝臓病に加え、飲酒や肥満といった生活習慣による肝臓病が増加してきております。現在、肝臓病で通院中の方以外にも、みなさん“リブ・ル”を気軽に手に取り、ぜひご自宅にお持ち帰りいただいて、ご家族で肝臓病について話し合ってください。きっかけとなれば幸いです。

センター長 井戸 章雄 先生



鹿児島大学病院 肝疾患相談センター

〒890-8520 鹿児島市桜ヶ丘8-35-1

TEL & FAX / **099(275)5329**

(電話での受け付けは平日9:00~16:00)

Mail / kanennet@com4.kufm.kagoshima-u.ac.jp

メールでの受け付けは24時間対応。但し、返信には少しお時間をいただきます。

最新情報はホームページで [鹿児島大学病院肝疾患相談センター](#)

ご相談は

電話でのご相談(平日9~16時)は、その場でお答えするか担当者より折り返しご連絡いたします。相談内容によっては鹿児島大学病院消化器内科や鹿児島県肝疾患専門・協定医療機関の受診をお勧めする場合があります。

リブ・ル / LIVE・R(本誌名)に込めた思い

肝臓をいたわって、生きる力を取り戻し、新たな生活の始まりへ
-LIVER- -LIVE- -RETURN-

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

小松菜の
種付き

秋号
AUTUMN
2020

FOR YOUR HEALTH

リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう! 「小松菜」
- 旬菜レシピ
「小松菜のスムージー & がね焼き」
- 頭の体操 ナンプレ
- ぬり絵でリフレッシュ
- おうちでできるウェルネス体操!
- 教えてドクター
- 医療従事者向け研修会等のお知らせ

暑さ、寒さに強くて
育てやすく、
栄養たっぷり

育てる楽しみ、収穫する喜び。種をまこう！
「小松菜」プランター栽培

= 栽培方法などは袋の裏面もご覧ください =

のりしろ



栽培方法

①種まき

プランターに鉢底石と培養土を入れ、深さ1cmほどのまき溝を10~15cm間隔で2条作り、1cm間隔で種をまく。溝が埋まるくらい土をかぶせ、表面を軽く押さえてたっぷり水やりをする。寒冷紗などでプランターを覆うと病害虫を防げる。

②水やり

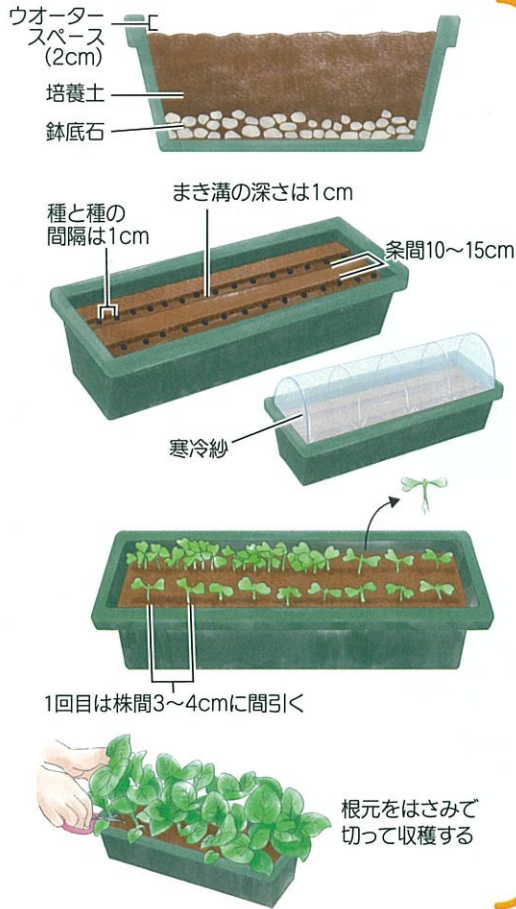
発芽するまでは土の表面が乾かない程度に水やりし、発芽後は表面が乾いたらたっぷりと水をやる。

③間引き・追肥

発芽後、双葉が完全に開いたら、本葉1、2枚までに株間3~4cmに間引いて土寄せする。本葉3、4枚になったら株間5~6cmに間引き、全体に化成肥料10g程度を施して土寄せする（液肥を使う場合は週1回、500倍液を水やり代わりに施す）。

④収穫

草丈20~25cmになったら株元をはさみで切るか、根元から引き抜いて収穫する。



旬菜 レシピ

季節の野菜でおいしく元気に



監修 / 竹元 明子 先生
鹿児島大学病院栄養管理室室長。
佛ふくや食品研究室を経て、佛福岡
岡タイエーホークス・福岡ソフト
バンクホークス(佛)球団管理栄養
士として監督、コーチ、選手の
栄養食事指導を行ってきた経歴
を持つ

小松菜のスムージー&がね焼き

- スムージー 1人分/127kcal、たんぱく質4.6g、カルシウム180mg
- がね焼き 1人分/339kcal、たんぱく質13.3g、カルシウム76mg



小松菜はカルシウムや鉄分、カロテンを多く含み、あくが少ないので生でも食べられ、サラダにもお勧めです。がね焼きは、子どもの間食やお弁当のおかずにもどうぞ。ビタミンD、Kを多く含む食材と一緒に食べるとカルシウム吸収率が上がり、骨の健康にもつながります。



ビタミンDはサケ、サンマ、カツオ、マイタケなど、
ビタミンKはヒジキ、モロヘイヤ、納豆などに多く含まれます。

材料(1人分)

■スムージー

小松菜…30g バナナ…30g キウイ…20g
無糖ヨーグルト…100g 蜂蜜…小さじ1

■がね焼き

小松菜…20g サツマイモ…20g
秋ガケ(生)…30g マイタケ…10g
黒ごま…小さじ1/2 卵…1/2個
薄力粉…40g(もち粉を1/3量までともよい)
食塩…少々 水…30mℓ
植物油…小さじ1
好みてポン酢やチヂミのたれ

作り方

■スムージー

①小松菜、バナナ、キウイをざく切りにしてミキサーやフードプロセッサーに入れ、ヨーグルトと蜂蜜を加えて細かくするまで約1分回す。

■がね焼き

- ①小松菜は長さ3cmに切り、サツマイモは約7mmの小切りにする。マイタケは縦に細かく裂き、サケは細切りにする。
- ②①に卵と薄力粉、水、食塩、黒ごまを入れてあえる。
- ③フライパンに油を熱し、②をがねの形に広げて弱火で両面をじっくり焼く。
- ④皿に盛り、ポン酢やチヂミのたれを添える。

肝臓を守る



体調が良く、健康なときの体重を維持する食生活が基本です。揚げ物は調理法を「焼き」「ゆで」「蒸し」に変えるとカロリーを減らせます。

表紙を参考に好きな色で描いてみよう!

ぬり絵でリフレッシュ!

脳全体活性化! 認知症予防! 自律神経を整える!



頭の体操 ナンプレ

Number Place

〈 あらかじめマスに入った数字をヒントに、空欄に数字を入れていきます。 〉

1	6	9	8	7				
	7					6		5
4					1		9	
6	8	1		5				4
			7		2			3
2	3	7		6				9
7					8		2	
	2					4		8
5	9	8	2	4				

- ルール ・空いているマスには、数字の1から9までのいずれかが入ります。
- ・縦の列(9列)、横の列(9列)のそれぞれに、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ・太い線で囲まれている3×3マスのブロックにも、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ・同じ列やブロックに、同じ数字は入りません。

ナンプレの答え

1	6	9	8	7				
	7					6		5
4					1		9	
6	8	1		5				4
			7		2			3
2	3	7		6				9
7					8		2	
	2					4		8
5	9	8	2	4				

おうちでできる ウェルネス体操!



監修 / 桑原 祐一 先生
アーバン・ウェルネス・クラブエルゴ
副支配人(健康運動指導士、ヘルスクア
トレーナー)
<https://erg-sports.co.jp/>

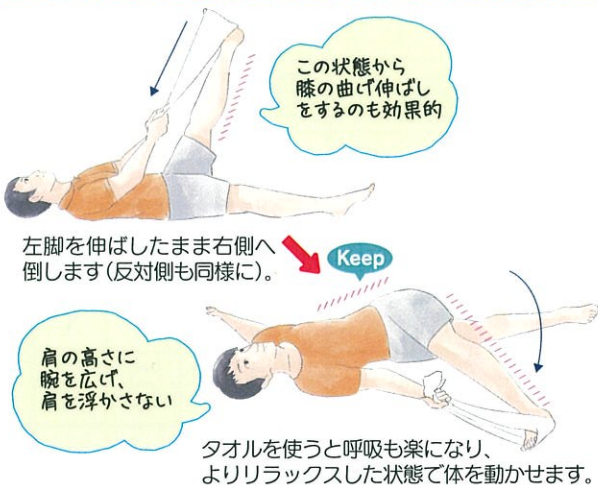
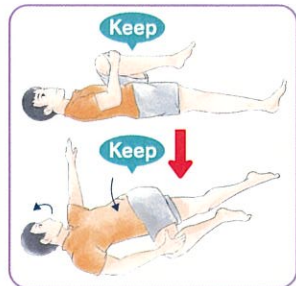
体のコンディションを良くするには、ストレッチで可動域を広げつつ、筋トレして体のバランスを整えていくことが重要です。今回は、無理なく気軽に行えるストレッチと自重筋トレをご紹介します。腰痛予防にも効果的です。

体操を行う際の注意点

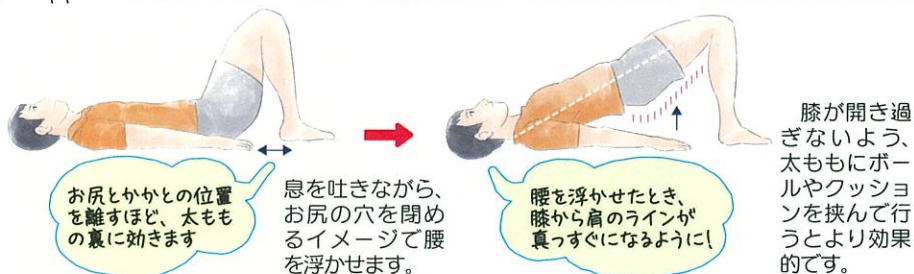
- ▶ 体調が悪いときは控える
- ▶ 運動中の転倒に注意
- ▶ 痛みを感じた場合は中止する

ストレッチ タオルを使った、脚の裏側から腰背部のストレッチ

やったことがある下図のストレッチも、タオルを使うと姿勢が楽になって筋肉が緊張せず、より緩めやすくなります。



筋トレ スパインボディリフト 太ももの裏(大腿二頭筋)とお尻の筋肉を鍛えます。



次号(2021年1月発行予定)でも、自宅で簡単にできるウェルネス体操を紹介します。

教えてドクター

“脂肪肝”は笑い話じゃすまされないのだあ!!!

脂肪肝ってご存じでしょうか? 文字通り肝臓に脂肪がたまる病気で、以前は「肝臓に脂肪が付いている」と説明すると患者さんが笑っていたものです。しかし悔ることなかれ! 脂肪肝から肝炎や肝硬変、肝臓がんになることもあるのです。肝硬変は肝炎の成れの果て、肝臓が悲鳴を上げている状態です。怖いですよ。

脂肪肝には飲酒によるアルコール性のものと、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症の患者さんにみられる非アルコール性のものがあります。「お酒を飲まないのに肝臓が悪い」という話は昔のことで、今は生活習慣病が原因で肝臓を悪くする人も多く見られ、非アルコール性脂肪肝はまさに飽食の時代ならではの病といえます。

あなたはいかがでしょう。肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症の方は要注意です。今ならまだ間に合います。脂肪肝を治すには、何よりも食事・運動療法による生活習慣病の改善が最優先です。新型コロナウイルス感染症による自粛生活で運動はしづらいかもかもしれませんが、「Withコロナ」時代を受け入れながら健康に注意していくことが大切です。私も気を付けます!

DOCTOR

今回の教えてドクターは...

鹿児島大学病院 消化器内科
熊谷 公太郎 先生



鹿児島県肝疾患専門医療機関

肝疾患診療連携ネットワークとして鹿児島大学病院を拠点に専門医療機関15病院、協定医療機関339施設(R2.10月現在)があります。

鹿児島市	薩摩川内市	出水市	霧島市	西之表市	奄美市
<ul style="list-style-type: none"> ●鹿児島市立病院 鹿児島市上荒田町37-1 ☎099-230-7000 ●(社)天陽会 中央病院 鹿児島市泉町6-1 ☎099-226-8181 ●(医)青仁会 池田病院 鹿児島市下蔵川町1830 ☎0994-43-3434 	<ul style="list-style-type: none"> ●鹿児島厚生連病院 鹿児島市与次郎1-13-1 ☎099-252-2228 ●(社)恩賜財団 済生会川内病院 薩摩川内市原田町2-46 ☎0996-23-5221 	<ul style="list-style-type: none"> ●出水総合医療センター 出水市明神町520 ☎0996-67-1611 ●肝属郡 鹿師会立病院 肝属郡錦江町神川1135-3 ☎0994-22-3111 	<ul style="list-style-type: none"> ●(公)鹿児島共済会 南風病院 鹿児島市長田町14-3 ☎099-226-9111 ●霧島市立 医師会医療センター 霧島市華人町松永3320 ☎0995-42-1171 ●社会医療法人義順顕彰会 種子島医療センター 西之表市西之表7463 ☎0997-22-0960 	<ul style="list-style-type: none"> ●独立行政法人 国立病院機構 指宿医療センター 指宿市十二町4145 ☎0993-22-2231 ●鹿児島市立 霧島病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221 ●医療法人財団 浩誠会 霧島杉安病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221 	<ul style="list-style-type: none"> ●独立行政法人 国立病院機構 指宿医療センター 指宿市十二町4145 ☎0993-22-2231 ●鹿児島市立 霧島病院 南さつま市加世田高橋1968-4 ☎0993-53-5300 ●鹿児島市立 霧島病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221 ●鹿児島市立 霧島病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221 ●鹿児島市立 霧島病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221

令和2年度 第2回

「肝疾患診療連携ネットワーク研修会(Web開催)」参加者募集中

テーマ 「Withコロナ時代の肝疾患診療」

日時 11月15日(日)午前中 ※詳細は申込者へメールでお伝えします

申込方法 10月28日(水)までに右記QRコードから専用申込フォームへ

定員 先着110名 ※定員に達し次第、申込フォームを閉じます。ご了承ください



今後の実施予定 12月6日(日) ▶ 鹿児島県肝疾患医療コーディネーター養成講座(Web開催予定。詳しくは当センターホームページでご確認ください)
12月~1月 ▶ 地域限定「市民公開講座」(詳細は該当地区ごとにお知らせする予定です)