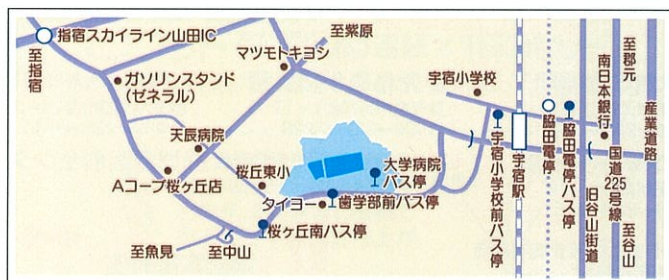


肝疾患相談センターとは…

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講習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。

『肝疾患相談センター便り“リブ・ル”刊行に際して』

このたび肝疾患相談センター便りを大幅にリニューアルして“LIVE・R(リブ・ル)”として刊行することとなりました。「肝臓を意味する“LIVER”に「LIVE(生きる)力を取り戻してほしい(リターン[R])」という想いを込めて命名しました。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でも、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いたくださっかけとなれば幸いです。



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。

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

ヒマワリの
種付き

創刊号

SUMMER
2020

FOR YOUR HEALTH
リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう! 「ヒマワリ サンリッチ」
- 旬菜レシピ「夏香豆腐」
- 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

鹿児島大学病院



育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！ ヒマワリ サンリッチ

= 栽培方法などは袋の裏面をご覧ください =



ヒマワリを 県内の名所 見に出掛けませんか？

鹿児島市都市農業センター

鹿児島市犬迫町4705
☎099-238-2666

毎年7月中旬から8月上旬にかけて、大花壇「四季の花園」に8万本ものヒマワリが咲き誇ります。



十三塚原史跡公園周辺

霧島市溝辺町崎森
☎0995-78-2115 (霧島市観光協会)

鹿児島空港近くの十三塚原史跡公園周辺に広がるヒマワリ畑。遠くに霧島連山を望む雄大な景色が広がります。



旬菜 レシピ

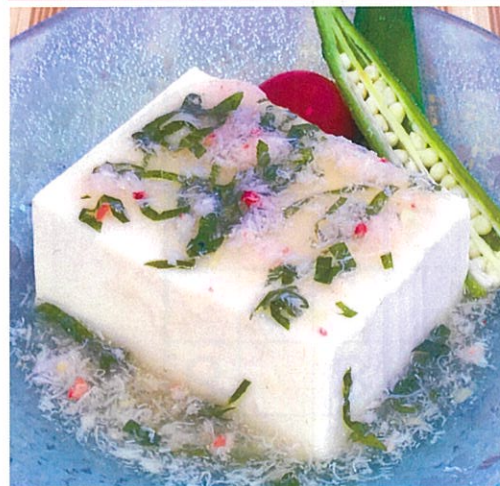
季節の野菜でおいしく元気に



監修 / 竹元 明子 先生
鹿児島大学病院栄養管理室室長。株式会社や食品研究室を経て、福岡県ダイエーホークス・福岡ソフトバンクホークス(野球)管理栄養士として監修、コーチ。選手の栄養食事指導を行ってきた経歴を持つ

夏香豆腐 (なつが豆腐)

1人分/94kcal、たんぱく質8.8g、塩分0.9g



材料 (1人分)

- 豆腐 100g(約1/4丁)
- オクラ、ミニトマト 適量
※好みの夏野菜で
- 夏香あん
青じそ 1枚 薄口しょうゆ 4cc
しょうが 少々 (めんつゆでも可)
カニの缶詰 10g 水溶き片栗粉
だし汁 50cc (片栗粉小さじ1/2)
水大さじ1

作り方

- 1 青じそとしょうがを細かく切り、カニの身をほぐす。
- 2 鍋にだし汁、①、薄口しょうゆを入れて火にかける。
- 3 煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4 器に豆腐とミニトマト、ゆでたオクラを盛って③をかける。

しょうが以外の香味野菜も 試してみましょう！

夏のおすすめ香味野菜

しょうが、しそ、ミョウガ、ミント、パクチー、バジル、ネギ、パセリ、フェンネル、ディル

「青じそ、しょうが、カニの風味のバランスが絶妙」と病院の医師からも好評でした。冷やしても温めてもおいしく食べられ、夏香あんは卵や魚にも合います。夏の香りを感じながら疲れをとりましょう。



肝臓を守る



バランスのよい食事が基本です。豆腐やカニ缶などでたんぱく質をとりつつ、トマト、キュウリ、ゴーヤー、ナス、パプリカ、オクラなど色素に抗酸化作用が含まれる彩り豊かな夏野菜のパワーをいただきましょう。



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。 〉

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

- 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。

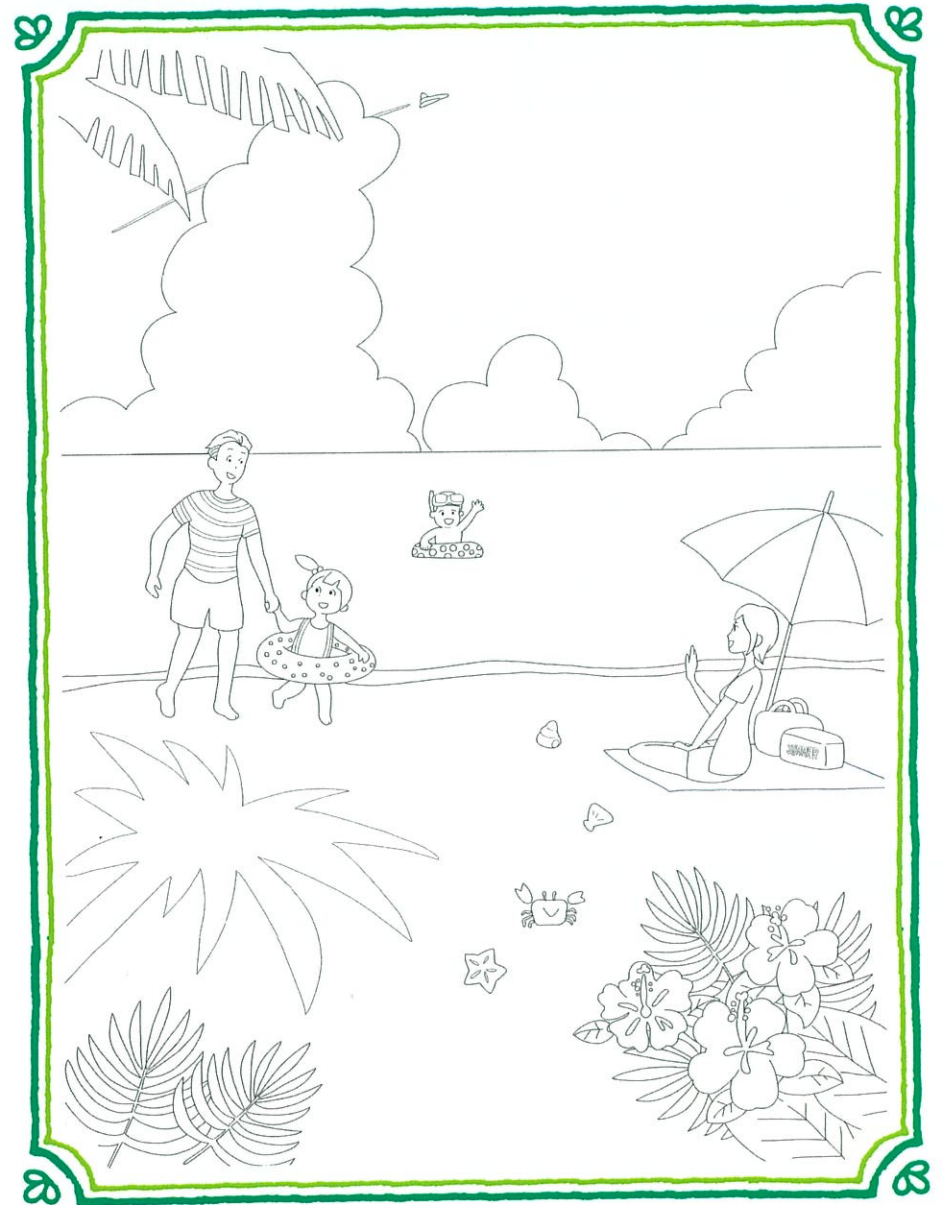
ナンプレの答え

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

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!



おうちでできる ウェルネス体操!

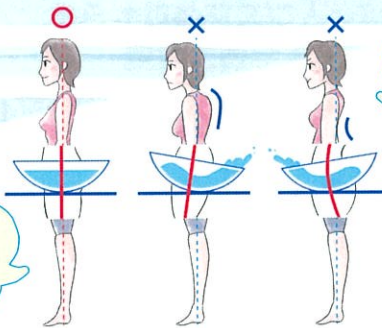


監修 / 桑原 祐一 先生
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
副支配人(健康運動指導士、ヘルスケア・
トレーナー)
<https://erg-sports.co.jp/>

コロナ禍で運動不足になっている人も多いのでは? いつもより少しだけ姿勢や呼吸、筋肉の状態に意識を向けながら、家でもできる運動でココロとカラダをリフレッシュさせ、健康な毎日を送りませんか。

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



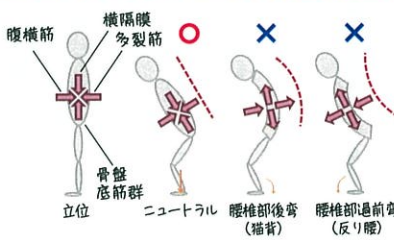
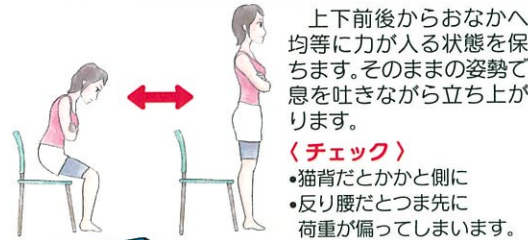
骨盤を洗面器に見立てて、水がこぼれないよう水平を保つイメージで

まずは正しい姿勢から
立った状態で大きく深呼吸をして、スッと力を抜きます。呼吸を続けながら、背筋を伸ばし、太ももにボールを挟むようなイメージで丹田(おへその下)とお尻を少ししめ、足の裏全体で地面を押すように立ちます。

くるぶし、膝、股関節、肩、耳が一直線上にくるように

筋トレ

スクワット (5~10回連続×1日3セット)
椅子から「立ち上がる」「座る」と同じ動作で、下半身(太ももの前とお尻)の筋肉を鍛えます。



上下前後からおなかへ均等に力が入る状態を保ちます。そのままの姿勢で息を吐きながら立ち上がります。
〈チェック〉
●猫背だとかかと側に
●反り腰だとつま先に荷重が偏ってしまいます。

ストレッチ

骨盤体操 (呼吸を続けながら10回程度)



基本姿勢
椅子に浅く座って骨盤を立て、坐骨で接地しているのを感じます。

骨盤前傾
鼻から息を吸いながら両手を後ろへ広げ、胸を開きます(背中を反らせ、視線は天井へ)。

骨盤後傾
息を吐きながら、ボールを抱えるように背中を丸め、おへそをのぞき込みます。

次号(2020年秋発行予定)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

“沈黙の臓器” 肝臓が悲鳴をあげる前に…

肝臓は右脇腹の辺りにある重さ1000~1500gの臓器で、「①代謝(糖、蛋白質、脂肪を体内で使える形に変えて貯蔵したり、エネルギー源として供給する)、②解毒・排泄(アルコールや薬物、有害物質を分解し無毒化する)、③胆汁の分泌(脂肪の消化吸収を助ける、肝臓で作られた老廃物を流す)」という3つの働きがあります。
栄養の代謝や、アルコール等の解毒・排泄にかかわるため、生活習慣の影響を受けやすい臓器ですが、予備能力が高いため機能が障害されても病状の進行に気付かず、“自覚症状(倦怠感や黄疸、腹部膨満感など)”が出て受診する頃にはかなり進行しているケースが少なくありません。特に最近では、ウイルス性のものにかわり、飲酒過多

によるアルコール性の肝臓病や、肥満や生活習慣病(糖尿病、脂質異常、高血圧など)を原因とした肝臓病が増えてきています。
本誌では肝臓病についての知識を年4回に分けて発信します。お読みになって、気になる症状があれば主治医の先生に相談してみてください。鹿児島県から肝臓病で苦しむ方が、少しでも減ることを祈っております。

DOCTOR
今回の教えてドクターは…
肝疾患相談センター
副センター長 小田 耕平 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338施設(R2.6月現在)があります。

- 鹿児島市**
 - 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
 - (公)鹿児島共済会 南風病院
鹿児島市長田町14-3 ☎099-226-9111
- 指宿市**
 - 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
- 薩摩川内市**
 - (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
- 霧島市**
 - 霧島市立医師会医療センター
霧島市単人町松永3320 ☎0995-42-1171
- 鹿児島市**
 - (医)青仁会 池田病院
鹿児島市下祓川町1830 ☎0994-43-3434
- 西之表市**
 - 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
- 南さつま市**
 - 県立薩南病院
南さつま市加世田高橋1968-4 ☎0993-53-5300
- 出水市**
 - 出水市 出水総合医療センター
出水市明神町520 ☎0996-67-1611
- 霧島市**
 - 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
- 錦江町**
 - 肝属郡医師会立病院
肝属郡錦江町神川135-3 ☎0994-22-3111
- 奄美市**
 - 県立大島病院
奄美市名瀬真名津町18-1 ☎0997-52-3611