

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を行っています。また、一般の方や医療機関からの相談や、肝炎患者の就労支援相談にも対応しております。

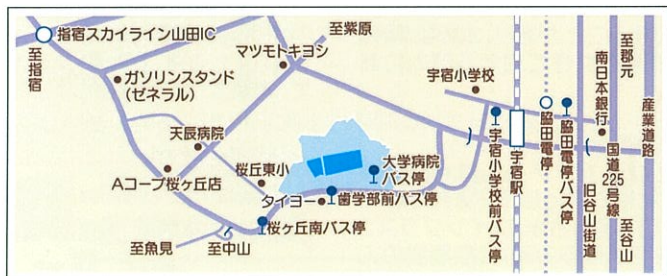
『“リブ・ル”秋号刊行に際して』

「リブ・ル」秋号を発売しました。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の方にも、お気軽に「リブ・ル」をご自宅にお持ち帰りいただき、肝臓病についてご家族で話し合ってください。きつかけになれば幸いです。



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@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

カスミソウの
種付き

秋号
AUTUMN
2021

FOR YOUR HEALTH
リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう! 「カスミソウ」
- 旬菜レシピ
「かんたんロールキャベツ & 電子レンジでキノコポン酢」
- 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



育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！
カスミソウ

= 栽培方法などは袋の裏面もご覧ください =



花がある。毎日がカラフル。

かすみ草のタネ

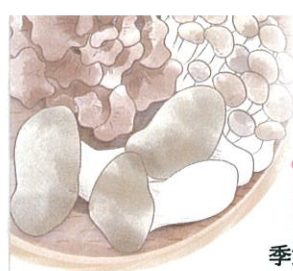


6	7	8	9	10	11	12
■						

は苦土石灰などで中和し
 ん。鉢植えでは土の表面
 ちます。元肥として土に
 こ1度ずつ、緩効性の化
 のきが悪くなるので、窒

む

ウですが、染料を溶
 みの色に染めること
 (液) も市販されてい
 だて販売されているブ
 加めです。
 料」と書かれたものを
 ては染めることはて



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部、
 株式会社食品研究室を経て、福岡
 岡ダイエーホークス・福岡ソフト
 トバンクホークス(野球)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



かんたんロールキャベツ
 1人分/357kcal、たんぱく質20.8g、塩分1.3g、食物繊維4.5g
電子レンジでキノコポン酢
 1人分/18kcal、たんぱく質2.3g、塩分0.3g 食物繊維3.2g

- 材料**
- **かんたんロールキャベツ(2人分)**
 キャベツ…4枚(200g)
 A (ひき肉(牛豚)…160g タマネギ…100g
 パン粉…16g 牛乳…30ml 卵…30g
 コショウ、ナツメグ、食塩…少々
 B (トマト缶…100g トマトピューレ…100g
 固形ブイヨンまたはコンソメ…4g
 砂糖…小さじ2
 - **電子レンジでキノコポン酢(1人分)**
 マイタケ…30g シメジ…30g エリンギ…30g
 ポン酢しょうゆ (柑橘の絞り汁小さじ1/2強)
 しょうゆ小さじ1/2弱

- 作り方**
- **かんたんロールキャベツ**
 - ① 鍋に水200mlとキャベツを入れてふたをし、火にかけて沸騰したら火を止めて2分蒸す。ゆで汁は捨てずにキャベツを取り出す。
 - ② ポウルにAを入れてこね、4等分して①のキャベツで包む。
 - ③ ①の鍋にBを加えて火にかけ煮汁を作り、②を並べ中火から弱火で20分煮る。
 * 鍋や深めのフライパンひとつでゆでて煮込むので洗い物を減らせます。
 - **電子レンジでキノコポン酢**
 - ① キノコ類は石づきを切り落とし、食べやすい大きさに裂く。
 - ② ①を器に盛ってラップをかけ、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
 - ③ ②にポン酢しょうゆをかける。
 * 電子レンジで加熱すると手早く食べられます。



ひき肉、トマト缶、キノコ類は価格が安定して経済的です。トマトのリコピンやキノコ類のβ-グルカンが免疫機能を高めるので、季節の変わり目に取り入れたい食材です。

肝臓を守る
コツ
 キノコ類は低カロリーで、糖質や脂質の代謝を促すビタミンや血中コレステロール値を下げる食物繊維が豊富です。秋は過ごしやすい季節なので、食事と運動で筋力を高め脂肪肝を防ぎましょう。



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。

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

- 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。

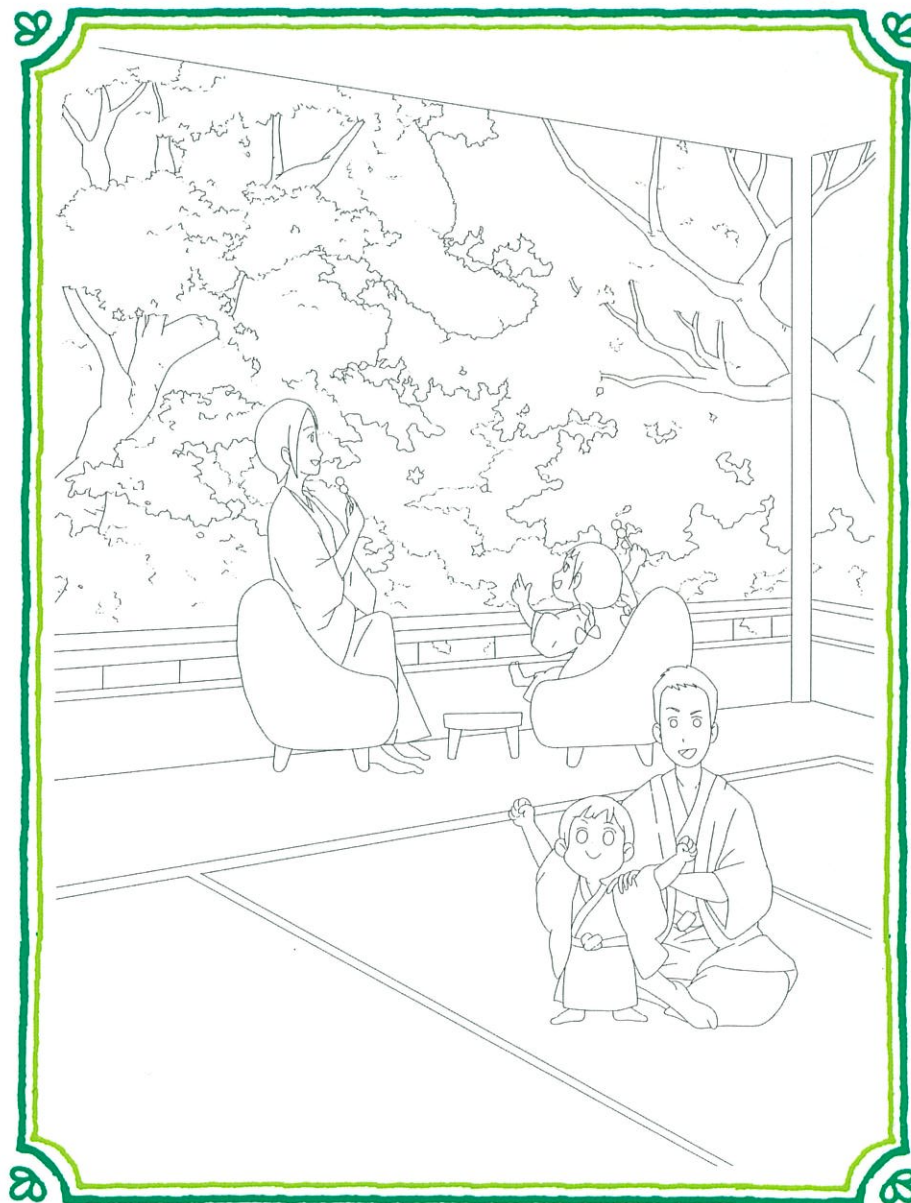
ナンプレの答え

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

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 エルゴ
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/>

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



加齢により歩くのが遅くなると、歩幅が狭くなり、つま先とかかとが上がりなくなる「すり足」になってしまいがちです。

ふくらはぎは第2の心臓ともいわれ、筋肉がポンプの働きをして血液の循環を助けるので、ふくらはぎを鍛えることはウォーキングの効果を高めるだけでなく、基礎代謝アップにもつながります。

トウレイズ

すねの筋肉を鍛えるエクササイズ

- ①椅子に腰掛け、地面に両足をつけた状態からつま先を上げます。
- ②すねの筋肉(前脛骨筋)が縮むのを意識しましょう。
- ③余裕がある人は、片方の足を重り代わりに乗せて負荷をかけてもよいでしょう。



カーブレイズ

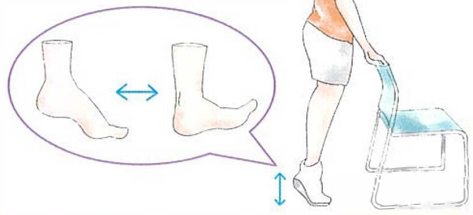
ふくらはぎの筋肉を鍛える エクササイズ

- ①椅子やテーブル等をつかめる、安定した姿勢で立ちます。
- ②かかとを上げて、ふくらはぎ(腓腹筋)が縮むのを意識します。
- ③小指側ではなく、母指球に体重をかけるように意識しましょう。



さらにチャレンジ

慣れてきたら、2つの動きを合わせたロッキングチェアのような動きを試みましょう。



次号(2022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

コロナ禍で気になる、生活習慣に関連した肝臓病“脂肪肝”

健康診断などで「脂肪肝」を指摘されたことはありませんか。最近では、自粛による運動不足での脂肪肝の悪化が心配されます。今回は脂肪肝のお話です。

お酒を飲まなくてもなる脂肪肝
非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)とは?

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が多くなった状態です。脂肪肝には多量の飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と、ほとんどアルコールを飲まない人におこる「非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD: ナッフルド)」があります。NAFLDは肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症を伴うことが多く、メタボリック症候群の人で合併が多いです。ほとんどが無症状ですが、放置すると肝硬変や肝がんに行進することがあり、30代以降の男性や閉経後の女性で増える傾向にあります。

NAFLDの診断は?

1日あたり純エタノール量が男性で30g以下、女性で20g以下(男性でビール750ml、日本酒1合半、ワイングラス2杯半(女性ではその2/3))の飲酒量の人脂肪肝がNAFLDです。脂肪肝は腹部

エコー検査で診断され、肝臓が通常より白く見えます。血液検査ではAST(GOT)、ALT(GPT)、γGTPなどの肝機能検査に異常があることが多いです。脂肪肝は血液検査だけでは診断が付きませんので、検診では是非、腹部エコー検査も受けましょう。

NAFLDの治療は?

残念ながらNAFLDの治療薬は無く、治療の原則は食事、運動で生活習慣を改善することです。菓子類やファストフードなどの高脂肪食や、過剰な炭水化物(糖質)、蛋白質摂取も脂肪肝の原因となります。糖質、特に「果糖」のとりすぎには注意が必要で、炭酸飲料や野菜ジュース、調味料などに広く使われています。

コロナ禍で外出の自粛が続きますが、リブ・ルに掲載されている「おうちでできるウェルネス体操」などを取り入れて、自粛太りを防ぎましょう!

DOCTOR

今回の教えてドクターは...

鹿児島大学病院 消化器内科

坂江 遥 先生



令和3年度 鹿児島県肝炎医療コーディネーター養成講座

日時 12月5日(日)午前

開催形態は現時点では不明。

詳しくは11月に当センターホームページでご確認ください。

※会場開催の場合(Web開催の可能性もあります。)

会場/Li-Ka 1920



肝炎医療コーディネーターとは? [肝炎医療コーディネーターについて - 鹿児島県](#) 検索

全国にて肝炎医療コーディネーターが養成され、活動推進中です!

今後の実施予定 1月30日(日)午前 ▶ 令和3年度 第3回鹿児島県肝炎診療連携ネットワーク研修会