

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」春号刊行に際して」

「リブ・ル」春号を発売しました。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り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

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

ミニニンジンの
種付き

春号 リブ・ル

FOR YOUR HEALTH
LIVE・R

SPRING 2021



- 種をまこう! 「ミニニンジン」
- 旬菜レシピ
「二色ご飯&根菜の酢漬け&白さつま汁」
- 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

育てやすく、
カロテンたっぷりの
緑黄色野菜

育てる楽しみ、収穫する喜び。種をまこう！

ミニニンジン(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 =



初めてでも安心。かんたん手軽に育てる野菜。

ミニニンジンのタネ



と、すぐ入ったり
するので注意



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
岡ダイエーホークス・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

二色ご飯&根菜の酢漬け&白さつまつ汁

- 二色ご飯 ご飯150g分/241kcal、たんぱく質4.5g、食塩0.5g
- 根菜の酢漬け 1人分/76kcal、たんぱく質0.8g、食塩0.2g
- 白さつまつ汁 1人分/216kcal、たんぱく質16.9g、食塩1.3g



材料

- 二色ご飯(米2合分)
米…2合 ニンジン…80g
薄口しょうゆ…大さじ1 水…400ml
グリーンピース(水煮)…5g
- 根菜の酢漬け(1人分)
ニンジン…40g ゴボウ…30g
合わせ酢(砂糖10g、食塩0.2g、酢大さじ1)
- 白さつまつ汁(1人分)
ニンジン…10g キャベツ…30g
生シイタケ…10g さつまあげ…20g
鶏もも肉…30g 卵…1個 みそ…7g
だし汁…50ml 豆乳または牛乳…50ml

作り方

- 二色ご飯
①ニンジンを細かく刻み、ほかの材料と一緒に炊飯器で炊く。グリーンピースをトッピングする。
- 根菜の酢漬け
①ニンジンとゴボウは薄切りにし、ゴボウは3分ほどゆでる。
②ポリ袋か保存容器に①と合わせ酢を入れて漬ける。
- 白さつまつ汁
①鍋に一口大に切った貝とだし汁を入れてふたをし、火が通ったらみそを溶く。
②①に卵を割り入れ、豆乳を加えてふたをし、弱火で一煮立ちさせる。

みそは麹菌を使った発酵食品です。新年度で緊張する場面が多い人には、ほっと一息つけるみそ汁をお薦めします。当院ではかつお節と干しシイタケでとっただしを使っています。



肝臓を守る



市販のインスタントみそ汁1食分には約2gの食塩が使われていますが、みそとお湯の量を半分にすると、2日に分けて食べれば、簡単に減塩できます。具を足して量をカバーしつつ、栄養価も高めましょう。

こんな具を足して栄養価アップ

たんぱく質: 卵、豆腐、凍り豆腐、しじみ等の貝、肉、魚
食物繊維: ワカメ、シイタケ、エノキダケ、こんにゃく、干し大根、芋、カボチャ



頭の体操

ナンバープレ

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

- 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。

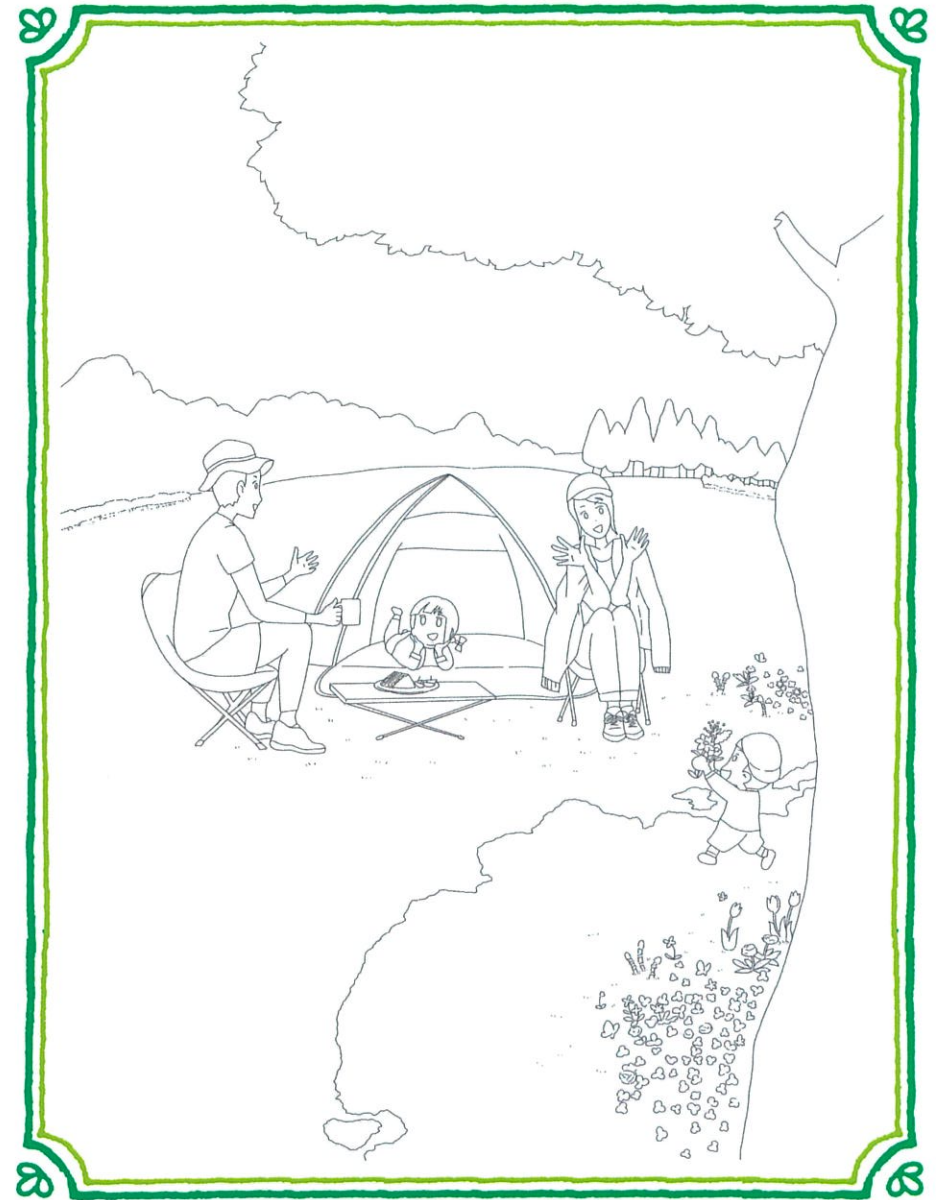
ナンバープレースの答え

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

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/>

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

曲げる、伸ばす、開く、閉める、回すといった基本的な動作に加え、複合的な動きも行う股関節。構造が複雑で、可動域が狭くなると腰痛や膝痛の原因にもなります。今回は、股関節を回して可動域を改善する体操を紹介します。

ストレッチ

※可動域に左右差がないか意識しながら行いましょう

①あおむけになって脚を肩幅くらいに広げ、両膝を立てます。



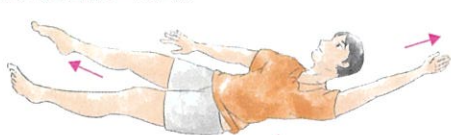
腹式呼吸を意識し、リラックス

②大腿骨が回るイメージで、お尻が浮かないように脚を右側に倒し、心地よく感じる程度の角度をしばらくキープします(左側へも同様に)。



股関節周りを緩めたら、背骨(脊柱)も伸ばしてみましょう。

体を横に曲げながら(側屈)、上げた手と反対側の脚を綱引きするイメージで背伸びし、息を吐きながら10~15秒間キープします(左右各5~10回)。



コンディショニング

引き締め体操「クラムシェル(貝殻)」

可動域の改善と一緒にするとより高い効果が期待できます。

①横向きに寝て、体がぶれないように上側の手で地面を押さえ、両かかとをつけたまま、膝を90度くらいに曲げてリラックスします。



②かかとを離さず、膝の角度を保ったまま「貝が開くように」脚を開きます(10~15回)。大腿骨が回るイメージで、お尻の中の筋肉が縮むのを意識しましょう。反対向きも同様に。



上体は開かないように

次号(2021年7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

“お酒”ってどのくらいの量まで飲んでもいいの?

お酒にはストレス解消、食欲増進、コミュニケーションの円滑化などの効用があり、百薬の長とも言われています。ただし、これらはあくまで「適量飲酒」の場合に限られ、最近では飲酒過多によるアルコール性の肝臓病が増えています。では、適量飲酒とはいったいどのくらいの量を指すのでしょうか?

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位は純エタノールに換算して20gですが、厚生労働省は「1日平均純アルコールで約20g程度」を節度ある適度な飲酒量としています。この純エタノール量は、お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8(アルコールの比重)で計算できます。お酒の1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビール中びん1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ワイン1/4本(約180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)にそれぞれ相当します。女性はホルモンの関係で男性に比べてアルコール代謝の働きが弱いので、男性の1/2~2/3の飲酒量が目安となります。また、お酒を飲むと顔が赤くなる体質の方(日本人の約半数)は、肝臓でアルコールが代

謝されてできるアセトアルデヒドという有毒物質が遺伝的に分解されにくいので、飲酒量を控えることが推奨されています。

もし1日平均純エタノール60g以上(日本酒換算3合以上)の過剰な飲酒を5年以上続けると、アルコール性肝障害をきたす可能性があります。アルコール性肝障害は、禁酒により肝機能(血清AST、ALT、γ-GTP)の数値が改善するのが特徴で、脂肪肝、肝線維症、肝炎、肝硬変および肝がんの5病型があります。男性の場合は日本酒換算で5合以上を20~30年以上、女性の場合はその2/3の飲酒量で12~20年程度続けていると、肝炎の成れの果てである肝硬変になりやすくなります。飲酒で肝臓を悪くすることが無いように、1日の飲酒量は1単位以下を心掛けましょう!

DOCTOR

今回の教えてドクターは...

鹿児島大学病院
臨床研究管理センター
榎 一晃 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(R3.4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	●鹿児島厚生連病院 鹿児島市与次郎1-13-1 ☎099-252-2228	●(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
鹿児島市	●(社)天陽会 中央病院 鹿児島市泉町6-1 ☎099-226-8181	●独立行政法人 国立病院機構 鹿児島医療センター 鹿児島市城山町8-1 ☎099-223-1151	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	
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	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	●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
鹿屋市	●(医)青仁会 池田病院 鹿屋市下蔵川町1830 ☎0994-43-3434	錦江町	●肝属部 医師会立病院 肝属郡錦江町神川135-3 ☎0994-22-3111	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
				奄美市	●県立大島病院 奄美市名瀬真名津町 18-1 ☎0997-52-3611