

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”夏・特別号 刊行に際して』

昨年夏に「リブ・ル」を創刊し、1年がたちました。多くの方に手にとっていただき、肝臓病について考えていただくきっかけになればと思い、親しみやすいデザイン、内容となるように努めてまいりました。診察の際に「リブ・ル」を見ましたとお声がけいただく機会もあり非常にうれしく思います。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@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

検索

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

ヤグルマソウ、
アイズプラントの種付き

1st Anniversary

夏
特別号

SUMMER
2021

FOR YOUR HEALTH

リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう!
「ヤグルマソウ」「アイズプラント」
- 旬菜レシピ
「アイズプラント冷麺と刺し身のラビゴットソース」
「アイズプラントの酢味噌かけ」
「アイズプラントとスイカのカクテル」
- 特集①「夏を乗り切る食事と上手な水分補給」
- おうちでできる ウェルネス体操!
- 特集②「本当のウェルネスとは・・・」
- 頭の体操 ナンプレ
- ぬり絵でリフレッシュ
- 特集③「コロナ禍における生活習慣病Q&A」教えてドクター特別編

テレビで話題の機能性野菜！

育てる楽しみ、咲く喜びを
種をまこう！

ヤグルマ
アイスプラント

アイスプラント

プチサラ 独特の食感を生かしたサラダや天ぷらで

= 栽培方法な



花が

ヤグルマ



（期間は2回）、濃度1～2%
を与えると、塩味の付いた葉
ができます。肥料は1株当たり
の化成肥料を与えます。

植物に悪影響を及ぼすので、
ウォーターで育てるのがお勧めです。



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部、
佛心くや食品研究室を経て、佛福
岡タイエーホークス・福岡ソフト
バンクホークス野球団管理栄養
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

アイスプラント冷麺と 刺し身のラビゴットソース

1人分/560kcal、たんぱく質27.3g、塩分1.5g 水分390ml

アイスプラントの酢味噌かけ

1人分/29kcal、たんぱく質0.9g、塩分0.8g 水分35ml



材料(1人分)

- アイスプラント冷麺と刺し身のラビゴットソース
ゆで麺…250g アイスプラント…10g 刺し身…80g
大葉…2枚 大根…30g ニンジン…20g
ラビゴットソース(ピーマン・パプリカ40g、トマト30g、
玉葱30g、植物油小さじ2、食塩少々、
酢小さじ1、薄口醤油小さじ1/2)
- アイスプラントの酢味噌かけ
アイスプラント…30g
酢味噌(味噌小さじ1、酢小さじ1、砂糖3g)

作り方

- アイスプラント冷麺と刺し身のラビゴットソース
①野菜をみじん切りにし、調味料を加えラビゴット
ソースを作る。
②皿に刺し身、ゆで麺、アイスプラントを盛り付
け、①をかけていただく。
- アイスプラントの酢味噌かけ
①アイスプラントをさっと茹で、冷水にさらし水気
を切る。
②①を皿に盛り付け、酢味噌をかける。

アイスプラントと スイカのカクテル

1人分/44kcal、たんぱく質0.9g、塩分0g 水分108ml

材料(1人分)

- スイカ…100g
アイスプラント…5g
オレンジ…1切れ



作り方

- ①角切りにしたスイカをグラスに盛り、アイ
スプラントとオレンジを添える。
*アイスプラントの塩味がスイカの甘さを
引き立てます。

アイスプラントの栄養成分表示(100gあたり)
エネルギー10kcal、たんぱく質1.3g、脂質0.3g、
ナトリウム341mg(食塩相当量≒0.9)

アイスプラントの表
面にあるプラッター細
胞は、塩分などのミネラル
を吸収し、栽培方法で味が
変わります。ヒトの体も食べ
物で変わります。食事を大
切にしましょう。



肝臓を守る


コッ

ラビゴットソースは
フランス語ravigoter
(元気を出させる)に由
来し、野菜のみじん切
り、酢、植物油がベー
スです。サラダや麺、魚介
類にかけて、栄養価を
アップさせましょう。

夏を乗り切る食事と

食事は大切な水分補給の一つです。中でも野菜や果物は約90%が水分で、ビタミンCやカリウムなどの栄養素も豊富です。
 バランスの取れた食事とこまめな水分補給、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、肝臓を守りましょう。


就寝前 牛乳 水分200ml
 骨づくりと脱水予防。体重増加が気になる場合は低脂肪・無脂肪牛乳を。



夕食 心とからだの疲労回復
 約600kcal、水分400ml
 ●茹で野菜や焼き野菜を冷蔵庫で保存すると日持ちし、効率よく料理を作れます。
 ●お酒は食前酒程度が深い睡眠につながります。



食間 ゼリー 水分100ml
 飲み込むのが苦手な方にもおすすめです。



運動時 冷水 水分400ml↑
 運動前に飲み、運動中もこまめに水分補給を。

運動後 乳製品・アミノ酸・果汁 水分200ml
 30分以内の補給は筋肉づくりに役立ちます。



※大量に汗をかく運動はさらに1リットル以上の水分補給が必要です。

24:00

1日の水分摂取目安

① 食 事 1100ml
 ② 飲 料 1000ml
 ③ 代謝水 300ml
 (体内で栄養素が燃焼するときに行われる水)

18:00

12:00

06:00

上手な水分補給

(冷房を上手に使い、心地よい環境で) 食欲と深い睡眠を促しましょう

食事も大切な水分補給!




朝食 朝の果物は金メダル
 約500kcal、水分300ml
 主食と果物のクエン酸と一緒に摂ると筋肉や肝臓のグリコーゲンが回復します。



食間 スラックコーヒー 水分150ml
 肝臓がん抑制や体脂肪燃焼が期待できます。



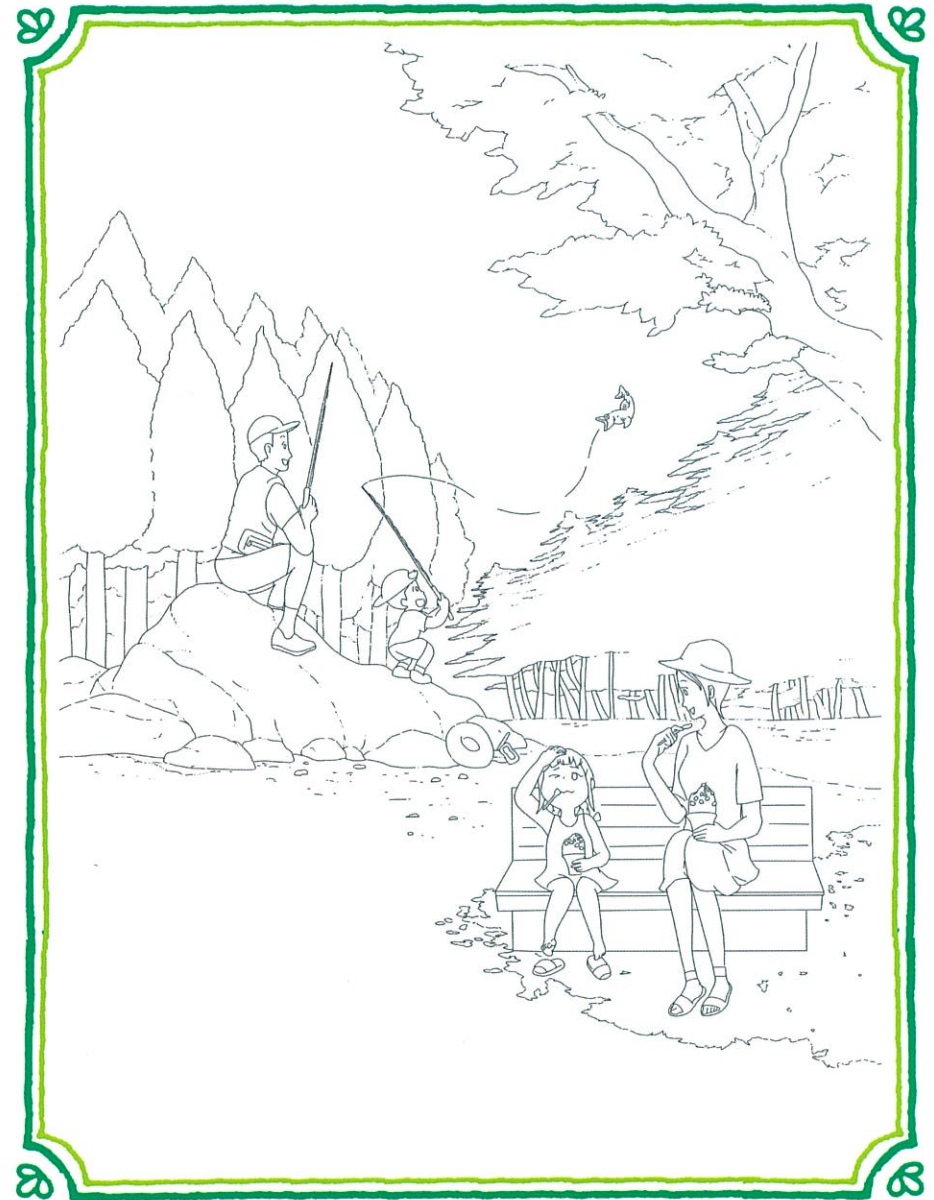
昼食 夕食までの体の維持
 約600kcal、水分400ml
 唐揚げ等のおかずは冷凍保存しておく、電子レンジで温めるだけで準備が簡単です。運動前の食事は揚げ物よりも消化のよい糖質がおすすめです。



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

ナンバープレースの答え

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

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/>

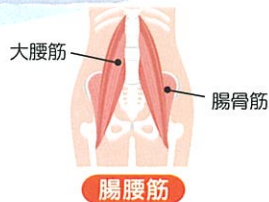
体操を行う際の注意点 /

- ▶ 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

薄着の季節になり、体のラインが目立つようになると、正しい姿勢で凛としていたいもの。今回のウェルネス体操は、姿勢の維持に重要な腸腰筋のストレッチとコンディショニングです。

腸腰筋

大腰筋と腸骨筋からなる腸腰筋は、いわゆる「ヒレ肉」のこと(ちなみにロースは僧帽筋)。上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉であり、背骨をS字状にキープしたり、太ももや膝を持ち上げる働きがあります。走力やジャンプ力などの運動能力のほか、姿勢やプロポーションに関わってくる筋肉です。



ストレッチ

片方のお尻を椅子から出す姿勢で、横向きに腰掛けます。内側の脚は膝を90度に曲げ、転ばないように背もたれをしっかりとつかみます。外側の脚を後ろに引き、胸を張るように上体を起こします。



コンディショニング

椅子に浅く腰かけて両足をそろえます(転倒しないように座面をしっかりとつかみます)。呼吸を止めず、息を吐きながら、両膝を胸に近づけるように持ち上げます。膝が開かないよう、間にクッション等を挟むと効果的です。



10~15回

両脚同時がきつときは

両脚を持ち上げるのがきつい場合は、片脚ずつ行っても構いません。腰を痛めている方は、背もたれにもたれると楽に行えます。



次号(2021年10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。

特集② 本当のウェルネスとは・・・

日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間(420分)であることが、世界20カ国を対象に調査したオーストラリアの研究機関の報告で明らかになりました。



報告によると、「座りすぎ」により、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症などの危険性が指摘されています。加えてコロナ禍の巣ごもり生活がもたらす運動不足の影響は、健康寿命やフレイル予防の観点からも大きな課題になっています。

以前に比べて、テレワークやデリバリー等、便利なシステムが普及した反面、実際に身体を動かす機会が少なくなっていることは、「健康」へのリスクを知らず知らずのうちに大きくしてしまっているのかもしれない。



本当の「ウェルネス」とは、ココロとカラダに快適な環境を、身体的、心理的、そして社会的に手に入れることではないでしょうか。

それは運動に限らず、趣味や学習、文化的な活動まで幅広い選択肢があります。感染対策を行った上で、ココロもカラダも「ウェルネス」な状態が保てるよう、WITHコロナ時代の新しいライフスタイルを見つけてみましょう。

運動面では、厚生労働省の国民向けのガイドラインである「アクティブガイド」に、「+10(プラス・テン)：今より10分多く体を動かそう」というメッセージがあります。

※10分のウォーキングは約1000歩
一度に10分でなくとも、エレベーターを階段に、コンビニへの買い物歩いて...など、暮らしの中のちょっとした工夫で実行できます。

+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であると示唆されています。さらに1年間継続すると、1.5~2.0kgの減量効果が期待できるそうです。

また、携帯電話・スマートフォンの機能にある歩数計やウェアラブルツール等で、自分の活動量を「見える化」することも、継続するための工夫の一つです。

あなたは今、どれくらい歩いていますか？
「ココカラ プラス・テン」心がけてみましょう。



教えて DOCTOR

ドクター

特別編



～コロナ禍における生活習慣病～

身体や気持ちの状況は、人それぞれ。コロナ禍において、よく質問を受ける内容5つについてお答えします。正しい情報をもとに、できるだけ前向きに、日々を積み重ねていきたいものですね。

Question.01

糖尿病と高血圧の持病があります。新型コロナウイルス感染に影響がありますか？



A

高齢者や基礎疾患（慢性閉塞性肺疾患・慢性腎臓病・糖尿病・高血圧・脳心血管疾患・肥満症）を持つ人、妊娠中の人、がんの治療中の人、免疫不全状態にある人は新型コロナウイルスの重症化リスクが高いと言われています。

Question.02

どんな対策をしたらいいですか？



A

まずは手洗い、マスク、キープディスタンスなど一般的に周知されている対策を行い、感染を徹底的に防ぐことが大切です。重症化しないためには早期の診断が必要ですので、発熱や息苦しさなど感染を疑う症状が出たら、速やかに受診中の医療機関に相談してください。

Question.03

ステロイド/免疫抑制剤/生物学的製剤を普段から使用しています。病院を受診する際に自分が感染してしまわないか心配で受診を延期するか迷っています。

A

治療薬の中断は病気が急に悪化する危険性があり、命に関わることもありますので、自己判断での中断は絶対にしないようにしましょう。病状が落ち着いていれば、オンライン診療（電話等で診療、処方・服薬指導をしてもらうこと）も可能です。まずは、かかりつけの医療機関に電話相談してみてください。



Question.04

特に持病はないのですが、自粛続きで太ってしまいました。今は仕方ないですよね？



A

外出の自粛が続くと活動量が低下し、生活習慣病などを発症したり、筋力低下を招きます。屋内での運動や感染防止に配慮した上での屋外での運動を行うことがオススメです。リブ・ルにも毎月掲載されている“おうちでできるウェルネス体操”を是非やってみましょう！

Question.05

コロナ禍において食事でご気をつけたいことはありますか？



A

WHOの提唱するコロナ禍の栄養アドバイスとして、
 ①毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる。
 ②毎日、十分な水を飲む。
 ③脂肪分は適量を摂取する。
 ④塩や砂糖は控えめにする。
 ⑤外食を避ける。
 ことが勧められています。竹元先生の“旬菜レシピ”がオススメです。おうち時間を工夫して楽しく過ごしましょう！

今回の教えてドクターは

DOCTOR

鹿児島大学病院
消化器内科

伊集院 翔 先生

