

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”冬号刊行に際して』

「リブ・ル」冬号を発刊しました。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



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-



- 種をまこう! 「アグロステンマ」
- 旬菜レシピ 「海鮮ゆず生姜雑炊」
- 頭の体操 ナンプレ
- む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！

アグロステンマ

= 栽培方法などは袋の裏面もご覧ください =



ナデシコ科のアグロステンマは「ムギナデシコ」とも呼ばれ、ヨーロッパでは麦畑の雑草といわれるほど丈夫で育てやすい花です。4~7月頃に草丈60~90cmのほっそりした茎に線状の葉と大輪のかれんな花をつけます。

| 月 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----|---|----|----|----|---|---|---------|---|------|------|------|
| 秋まき | ● | ● | ▲ | — | — | — | — | — | ●●●● | ●●●● | ●●●● |
| 春まき | — | — | — | — | — | — | (直まき) ● | ● | — | — | ●●●● |

●●種まき ●育苗 ▲植替え —生育期間 ●●開花
 発芽温度：20℃前後 生育温度：5~25℃

便利グッズを活用!



量販店や100円ショップ、インターネット通販などでは、園芸用のさまざまな便利グッズが販売されています。うまく活用することで、より楽に上手に園芸を楽しめます。

園芸シート

四隅のボタンを閉じて箱型にでき、庭がなくてもベランダなどに広げて、シート上でガーデニング作業を行えます。周りが土で汚れず片付けも楽。持ち手付きで、土や道具を入れたまま袋状にして持ち運べるものもあります。

キャスター付き花台

土を入れた後の鉢やプランターは重くて持ち運びが大変。キャスター付きの台に置くことで移動しやすくなります。室内の観葉植物に使えば、部屋の模様替えも楽になります。



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。
 株式会社やまぐち食品研究所を経て、福岡
 県太宰府市でフードコーディネーター・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
 栄養指導を行ってきた経歴を持つ。

海鮮ゆず生姜雑炊

しょうが
 1人分/420kcal、たんぱく質26.6g、塩分1.2g



- 材料(1人分)
- 魚の切り身や刺し身、アサリやカキなどの魚介類 ……120g
 - 白菜などの野菜やキノコ類 ……150~200g
 - ご飯 ……100g
 - 水 ……250cc
 - 酒 ……大さじ2
 - ショウガ ……15g (おろしショウガが粉末でも可)
 - ゆず ……1/2個 (果汁15cc、皮10g)
 - 塩0.5g またはポン酢5cc

作り方

- 1 土鍋に水、酒、刻んだショウガを入れて弱火で煮る。
 - 2 ゆずの果汁を搾り、皮は千切りにする。
 - 3 ①に白菜の芯の部分を入れ、火が通ったら魚介類とご飯、塩またはポン酢、残りの野菜を加える。
 - 4 ③に②のゆずの皮を盛り、火が通ったらゆず果汁をまぜる。
- ※水の代わりに豆乳や牛乳、酒かすを入れて煮込むとコクが出て栄養価もアップします。

脂が乗ってオメガ3脂肪酸(DHA・EPA)が豊富な冬の魚と、繁殖に備えて身を太らせ、うま味強い貝類に冬野菜を加えた雑炊は手軽で栄養バランスも良い一品です。オメガ3脂肪酸をそのまま摂取できる刺し身もお薦めて、当院では冬場のメニューに取り入れています。

肝臓を守る コツ

魚介のうま味成分には肝臓の働きを助けるとされるアミノ酸がたっぷり含まれています。また、ゆずやショウガで風味付けすることで料理の塩分を抑えられ、体も芯から温まって免疫力の向上も期待できます。

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。 〉

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

- 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

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

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、ヘルスクア
トリーナー)
<https://erg-sports.co.jp/>

寒くて背中を丸め、猫背や巻き肩の状態が続くと、背中の肩甲骨がうまく動かなくなり、肩や首のこりにつながります。今回は、肩こりの改善や予防に効果的なエクササイズを紹介します。痛みの出ない範囲でリラックスして行いましょう。

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

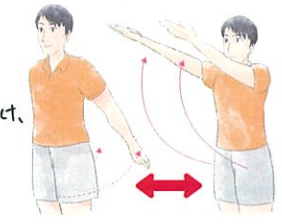
肩の可動域改善(各10~15回)

※入浴時に湯船の中で行うと水の抵抗が加わり効果的

①両腕の上げ下げを繰り返します。

手のひらは進行方向に向け、終点でひっくり返す

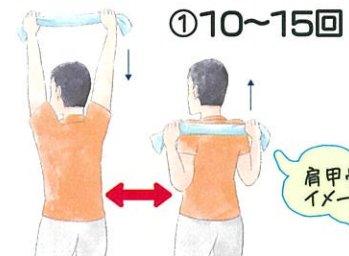
肩を支点にして首をすくめない



②おなかの前で両腕の開閉を繰り返します。



タオルを使った肩甲骨の動き改善(体の後ろでタオルを上げ下げします)



①10~15回

肩甲骨を寄せるイメージ



②左右5~10回ずつ

タオルで下の手を引き上げるイメージ

背中の動きを滑らかにする運動(左右5~10回ずつ)

四つんばいの状態から顔を横に向け、手を頭の後ろに置いて胸を張り、息を吐きながら上体をひねります。



頭、背骨、尾骨が一直線上に来るイメージ



体の軸を意識して、動きと呼吸を合わせる

次号(2021年4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

“肝炎ウイルス検査”を受けたことはありますか?

ウイルス性肝炎をご存じですか?
B型肝炎、C型肝炎ウイルスに感染することで、肝炎を引き起こしてしまう病気です。肝炎が続くと、肝硬変や肝臓がんに進行します。この病気の怖いところは、症状がほとんどないため感染していることに気づかず、知らぬ間に進行してしまうことです。2つのウイルスはいずれも血液や体液を介して感染しますが、日常の会話や握手、食事などで感染することはほとんどありません。

県内の保健所や一部医療機関でも無料検査を行っているので、ぜひお問い合わせください。もし感染が発覚しても、今はいい薬があります。C型肝炎ウイルスは飲み薬で体内から消すことができ、治療効果は95%を超えています。B型肝炎ウイルスは体内から消すことができませんが、飲み薬で増殖を抑えることができます。どちらの薬剤も副作用が少なく、安全に治療できます。

感染の有無は血液検査で診断します。肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、一度受検をお勧めします。特に、輸血や大きな手術を受けたり、肝機能異常を指摘されたことがある方や、家族に肝炎ウイルス感染者がいる方は、

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
馬渡 誠一 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(R3.1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
 - (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**
 - (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 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
霧島市隼人町松永3320
☎0995-42-1171
 - 医療法人財団 浩誠会 霧島杉安病院
霧島市霧島口2143
☎0995-57-1221
- 鹿屋市**
 - (医)青仁会 池田病院
鹿屋市下蔵川町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
- 錦江町**
 - 肝属郡医師会立病院
肝属郡錦江町神川1135-3
☎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