

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。きっかりになれば幸いです。



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

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

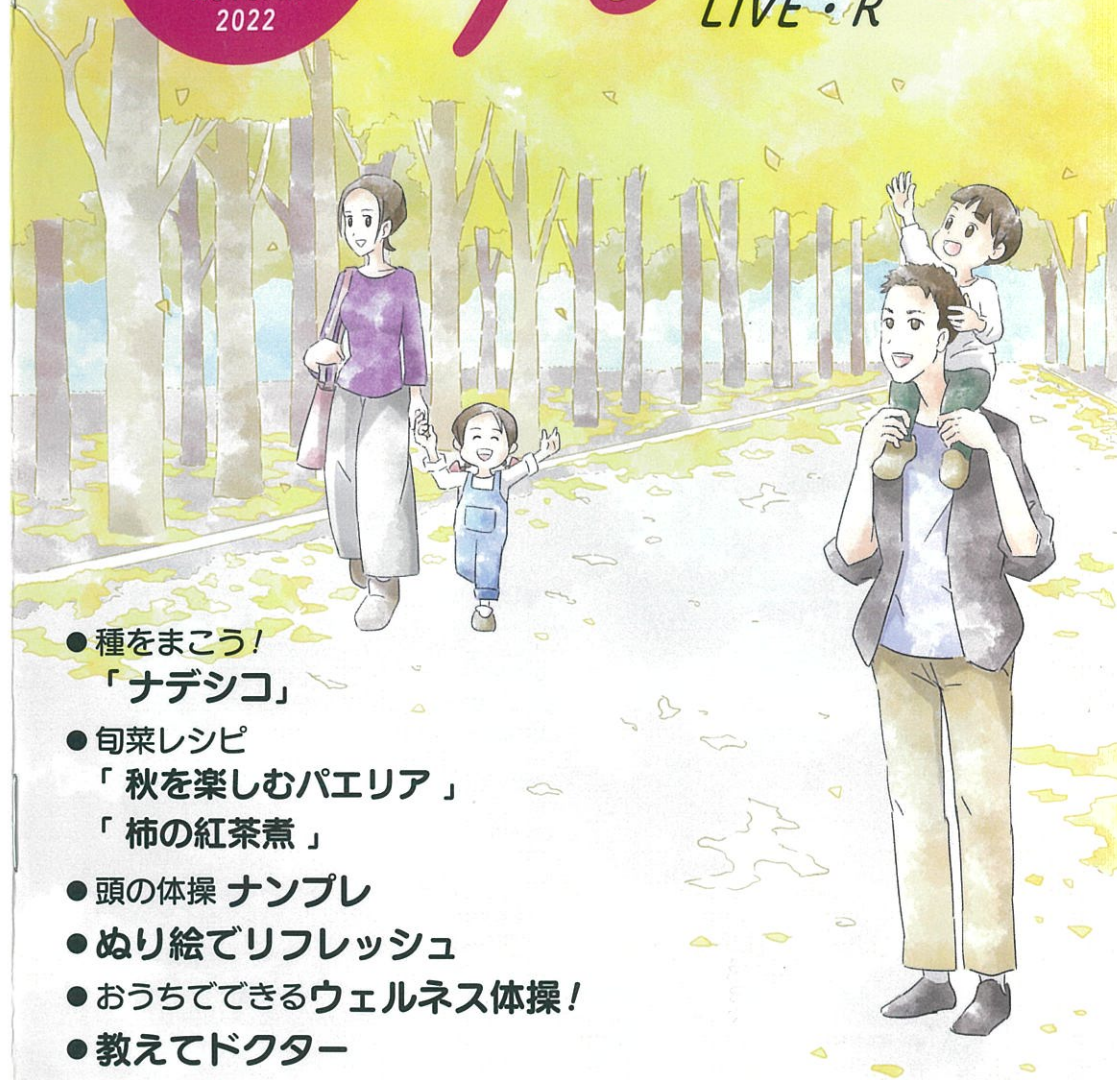
肝臓をいたわって、生きる力を取り戻し、新たな生活の始まりへ
-LIVER- -LIVE- -RETURN-

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

ナデシコ
の種付き

秋号
AUTUMN
2022

FOR YOUR HEALTH
リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう!
「ナデシコ」
- 旬菜レシピ
「秋を楽しむパエリア」
「柿の紅茶煮」
- 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

〈花言葉〉
『無邪気』
『純愛』

育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！

ナデシコ

= 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。

なでしこのタネ

5	6	7	8	9	10	11	12
[Red bar indicating sowing period from 5 to 10]							
[Green bar indicating germination period from 9 to 11]							
[Brown bar indicating harvest period from 11 to 12]							

まきか
きにして 用土は赤玉土5・
い覆土する 腐葉土3・砂2

ものを
月1回、液体肥料を週1回
酸、カリウムが豊富なも
水は土の表面が十分に
葉にかかないよう根元に

風通しの良い環境も大切
て栽培し、梅雨の時は半
蒸れを防ぎましょう。

鉢では根詰まりしやすく
か秋に、根をほぐして一回
ましよう。

灰を約100g、堆肥を約1kg、
き込んでおく



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。
焼くや食品研究室を経て、焼福
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

秋を楽しむパエリア

1人分/362kcal、
たんぱく質25.7g、脂質2.1g、塩分1.3g、食物繊維6.1g



作り方

■秋を楽しむパエリア

- ①米を洗って水気を切り、フライパンに薄く広げる。
- ②一口大に切ったキノコと野菜、シーフードミックス、ギンナンを①に彩りよくのせる。
- ③水にターメリックと薄口しょうゆを溶いて②に注ぎ、塩・こしょうを振る。
- ④ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火で約10分、米がふっくらするまで炊く。

※高タンパク・低脂肪の魚介類と食物繊維たっぷりの食材を使った蒸し焼き風パエリアです。

材料(1人分)

■秋を楽しむパエリア

米…50g(0.3合)
具…シーフードミックス…100g ナス…30g
キノコ類…50g サツマイモ…30g
カボチャ…30g レンコン…20g
ギンナン(またはクリ)…10g

水…100cc
ターメリック(ウコン)…小さじ1/4
薄口しょうゆ…小さじ1/2
塩・こしょう…少々

■柿の紅茶煮

柿…1個(可食部150g) 水…100cc
蜂蜜(または砂糖)…小さじ1
紅茶…1g(ティーパックでも可)

イモやカボチャはビタミンや食物繊維が豊富です。米と同様に糖質を含むので、米の量を減らして全体のカロリーを調整しましょう。



■柿の紅茶煮

- ①柿はヘタを落として皮をむく。皮は捨てずにとっておく。
- ②鍋に水、蜂蜜、紅茶、柿と皮を入れ、ふたをして火にかける。
- ③沸騰したら、弱火で20分煮込んで火を止める。
- ④あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

* 紅茶で煮ると軟らかくなります。果物は疾病予防に1日200gの摂取が目安です。



【タイプ別 旬菜レシピのひと工夫】

- ①脂肪肝・肥満の人/カロリー制限・食物繊維アップ⇒キノコ、ナス、レンコンを増やす。
- ②血圧を下げたい人/減塩⇒塩、しょうゆを減らし、ターメリックやこしょうを増やす。
- ③高血糖を改善したい人/糖質を減らす⇒柿の紅茶煮に、蜂蜜や砂糖を入れない。
- ④小食の人/カロリーアップ⇒具を減らし米を増やす。マヨネーズや中鎖脂肪酸油*をかける。

* 中鎖脂肪酸油(MCTオイル): 門脈から直接肝臓に運ばれ、消化・吸収が早くエネルギー源になりやすい油



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。

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

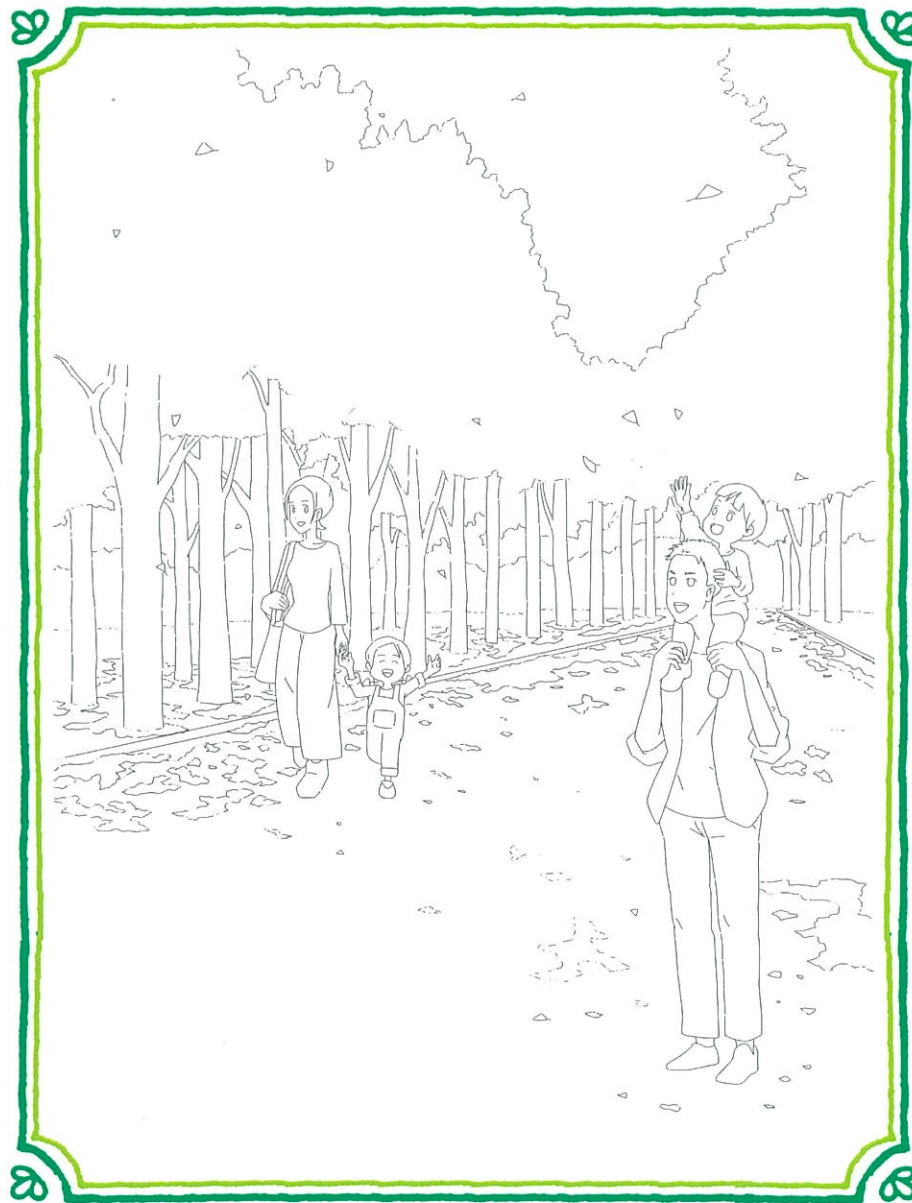
ナンバープレースの答え

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

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
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

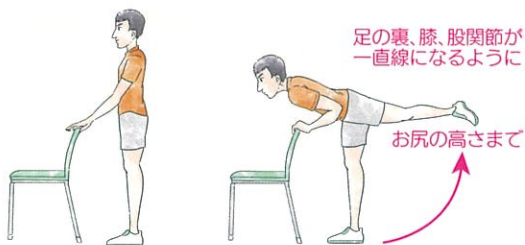
立つ、座る、歩くなど、日常生活の動作で正しい姿勢をキープするには、体幹部の安定が大切です。今回のウェルネス体操は、片足でバランスを取りながら行う体幹トレーニングです。全身の筋肉が使われていることを意識しながら、足の裏全体で重心の位置をしっかりと捉えましょう。

ステップ1

【椅子を支援にTの字の姿勢をつくる】 (左右各10回)

- ① 体の重心を意識しながらまっすぐ立ちます。
- ② 椅子を支援に上半身を前に倒し、全身で「T」の字をつかって元に戻します。

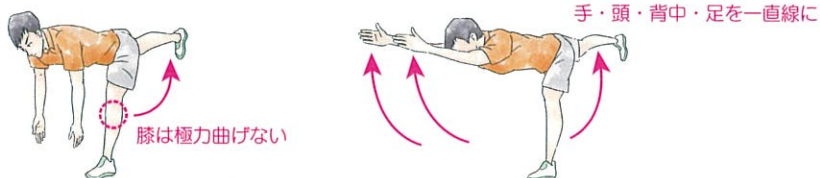
※腕に体重をかけすぎず、椅子を持つ手は支える程度で。



軸足にしっかり重心を乗せる

ステップ2

【支えを使わず全身でバランスを取る】(左右各30秒)



- ① 片足で立って上体を前に倒し、両腕は地面に向かって垂直に下ろします。続いて倒れないようバランスを取りながら、もう片方の足を背中と一直線になるよう後ろに上げます。
※軸足の膝を曲げないように注意。
- ② ①の状態から両腕を頭の高さまで上げてまっすぐに伸ばし、全身(特に骨盤やウエスト周り)を意識しながら30秒キープします。
※手、頭、背中、足が一直線になるようにイメージしましょう。
※脚力やバランス感覚が養われると、ぐらぐらせずに安定して立てるようになります。
※壁の前で行うなど、万が一バランスが崩れた際に転倒しないよう注意しましょう。

次号(2023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

太っていなくても要注意! 日本人に多い「非肥満脂肪肝」

健康診断で「脂肪肝」といわれ、「痩せているのになぜ?」と不思議に思った経験はありませんか? 脂肪肝とは肝臓に脂肪が多たまった状態のことで、元々はお酒を多く飲む人によく見られた病気ですが、最近の主な原因は「肥満」です。肥満の人の増加に伴い、脂肪肝の患者数も増えています。

一方、標準体重でお酒もあまり飲まないのに、腹部超音波(エコー)検査で「脂肪肝」と判明する人が少なくありません。実は、日本人は痩せていても脂肪肝になりやすい人種といわれ、欧米人ほど太っていないのに脂肪肝の割合が高くなっています。原因の一つとして、日本人は肝臓に脂肪を蓄えやすい遺伝子を持つ人の割合が約20%と高く、肥満でなくても脂肪肝を発症する可能性が高いことが考えられます。また、最近の研究で、肥満ではないのに脂肪肝(いわゆる非肥満脂肪肝)の人は、肥満も脂肪肝もない人と比べて、体重は基準範囲内でも「体脂肪が多

い」「筋力が低下している」ことが明らかになりました。肥満と呼ばれる体型でなくても、食べ過ぎや運動不足だと脂肪肝の可能性があり、注意が必要です。

脂肪肝の治療は、生活習慣の改善が重要です。栄養バランスの良い食事を一日3食、規則正しく摂り、間食やお酒を控え、有酸素運動(ウォーキングなど)と無酸素運動(筋力トレーニング)を無理のない範囲で長く続けると、体重に変化がなくても脂肪肝の改善が期待できます。

今や日本人の3人に1人は脂肪肝です。肥満や飲酒習慣がなくても、定期的に健康診断などの検査を受け、生活習慣に気をつけて予防していきましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
楠 恵理子 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(※3.4月現在)があります。

鹿児島市	指宿市	南さつま市
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● (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 ● (医)青仁会 池田病院 鹿屋市下祇川町1830 ☎0994-43-3434 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鹿児島厚生連病院 鹿児島市与次郎1-13-1 ☎099-252-2228 ● 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 ● 出水総合 医療センター 出水市明神町520 ☎0996-67-1611 ● 肝属郡 医師会立病院 肝属郡錦江町神川135-3 ☎0994-22-3111 	<ul style="list-style-type: none"> ● (公)鹿児島共済会 南風病院 鹿児島市長田町14-3 ☎099-226-9111 ● 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 ● 県立薩南病院 南さつま市加世田高橋1968-4 ☎0993-53-5300 ● 医療法人財団 浩誠会 霧島杉安病院 霧島市霧田口2143 ☎0995-57-1221 ● 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 ● 県立大島病院 奄美市名瀬真名津町18-1 ☎0997-52-3611