

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

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- -LIVEJ- -RJTURN-

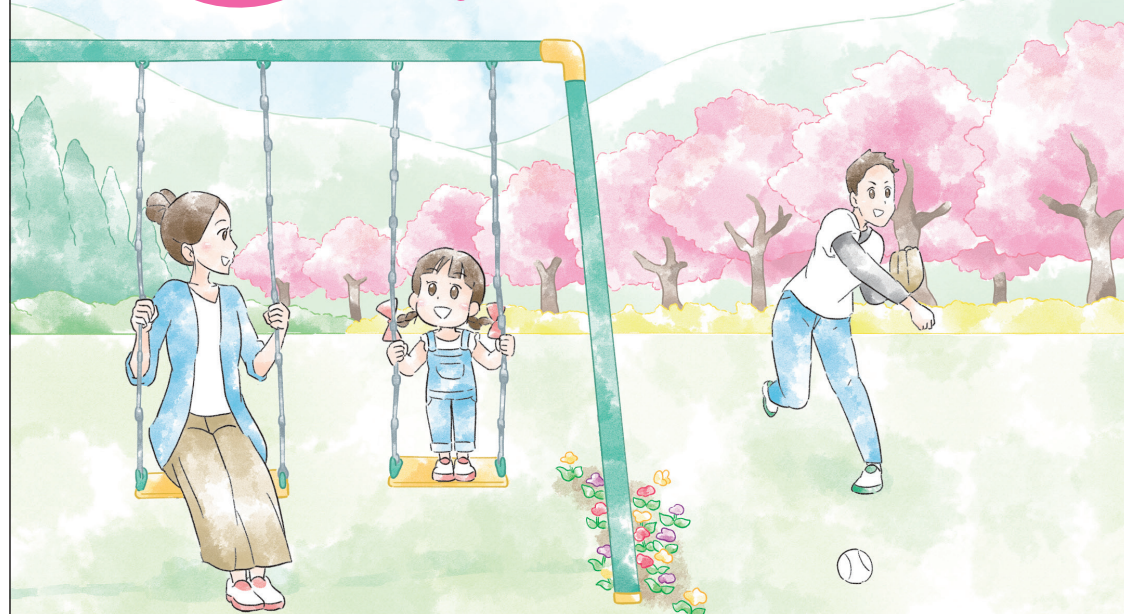
ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

百日草(ジニア)
の種付き

春号
SPRING
2022

FOR YOUR HEALTH

リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう! 「百日草(ジニア)」
- 旬菜レシピ
「ピクルス&スプラウトサラダ」
「豚肉の香味パン粉焼き」
- 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！ 百日草(ジニア)

= 栽培方法などは袋の裏面もご覧ください =



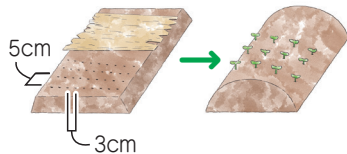
のりしろ

長く花を咲かせることから名付けられ、古くから供花として親しまれています。品種改良が進んだ草花の一つで、豊富な花色と個性的な花形で花壇などに広く利用されています。

| 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 開花期 | | | | | | | | | | | | |
| 植えつけ、植え替え | | | | | | | | | | | | |
| 肥料 | | | | | | | | | | | | |

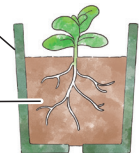
栽培のポイント

・気温20度前後でよく発芽するので、種まきは4月上旬以降が目安です。日当たりと水はけの良い場所を好みます。5cm間隔の筋に3cmごとに種をまき、5mmほど土で覆います。発芽の目安は7日後です。



6~7.5cmポット

赤玉土 5
腐葉土か
ピートモス 4
くん炭 1



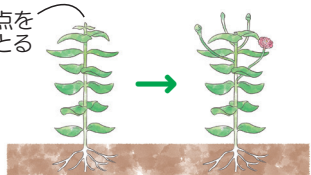
発芽した小苗をポットに移して育苗する

・芽が出て本葉が2、3枚の小苗になったら、ポットに移して育苗します。根をなるべく切らないように入れ、土が乾いたら十分に水を与えます。10日ほどしたら、液肥を週に1度与えます。

本葉6~7対の
ところに摘心する

摘心後4~5本の
傾枝を伸ばす

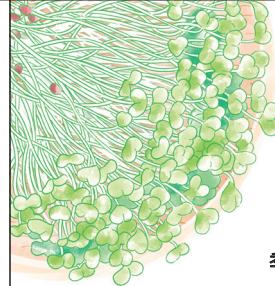
生長点を
摘みとる



摘心

・本葉が5、6枚に育ったら、鉢や地面に元肥を施し定植します。地植えの場合は20cm間隔が目安。太い根がまっすぐ下に伸びる直根性で、根を痛めるとうまく根付かないので作業は慎重に。

・定植して根付いたら中央を摘心し、側枝を伸ばして花数を増やします。開花・生育期間が長いので、肥料不足に注意。定植後は10日ほど追肥します。液体肥料は2週間に1回、固形肥料は1カ月半~2カ月に1回のペースで秋まで続けましょう。



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。
株式会社やまぐち食品研究所を経て、福岡
県ダイエーホークス・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
栄養指導を行ってきた経歴
を持つ

ピクルス&スプラウトサラダ

1人分/126kcal、たんぱく質7.5g、脂質2.8g、塩分0.3g、食物繊維5.8g

豚肉の香味パン粉焼き

1人分/383kcal、たんぱく質21.1g、脂質27.8g、塩分0.5g、食物繊維1.5g



材料

ピクルス&スプラウトサラダ(1人分)

ピクルス 水煮(たけのこ・大豆・レッドビーンズ・
ヤングコーン).....各10g
パプリカ...20g セロリ...10g
酢...大さじ1 砂糖...小さじ1
塩...小さじ1/4

※全ての材料を容器に入れ、ふたをして
振りまぜ冷蔵庫で保存する

スプラウト(豆苗・赤キャベツ・ブロッコリー)....50g
パインナップル...20g エディブルフラワー...適量

豚肉の香味パン粉焼き(1人分)

豚ロース肉...80g タマネギ...10g
レモン...1切れ パセリ...少々 油...小さじ1
A (パセリ...3g ニンニク...3g
パン粉...大さじ2 油...小さじ1
塩...小さじ1/2 こしょう...少々

作り方

ピクルス&スプラウトサラダ

- 1 豆苗は3cmに、赤キャベツとブロッコリーのスプラウトは根を切って皿に盛りつける。
 - 2 ピクルス、パインナップル、エディブルフラワーを添える。
- * 野菜や豆の水煮はそのまま使え、スプラウトは切るだけでサラダを作れます

豚肉の香味パン粉焼き

- 1 タマネギをすりおろし、豚肉を漬け込む。
 - 2 Aのパセリとニンニクはみじん切りにして他の材料と合わせ、①にまぶす。
 - 3 フライパンを中火で温め油を敷き、①の両面を弱火で焼き色が付くまで焼く。
 - 4 皿に盛り、レモンとパセリを添える。
- * 豚肉はモモやヒレに代えるとタンパク質の量が増え、カロリーを減らせます

野菜はピクルスを添えると
ドレッシングなくてもおいしく
食べられ、栄養価が上がります。
ピクルスを常備しておけば、いつ
もすぐに食べられて便利です。



肝臓を守る



体内にある酵素のおかげで、消化をはじめとする化学反応がスピーディーに進みます。生野菜や果物、キノコ、発酵食品は酵素の働きを助けます。積極的にとりましょう。

【消化を助ける食品例】

キャベツ、大根、タマネギ、マイタケ、
パインナップル、イチジク、メロン、
キウイフルーツ、酢、納豆



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

- 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。

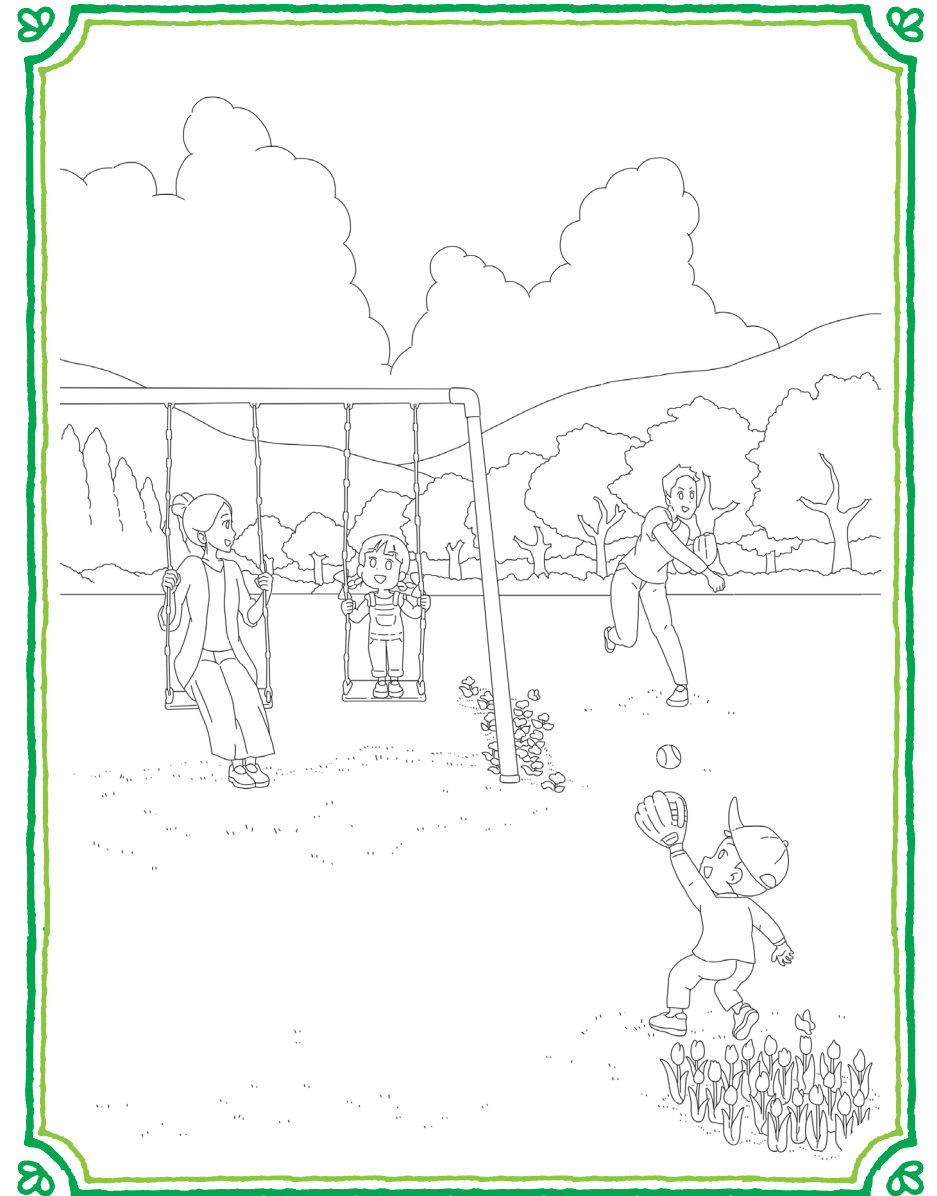
ナンプレの答え

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

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/>

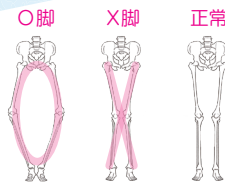
今回のウェルネス体操のテーマは「膝痛の予防・改善」。X脚やO脚の原因は、「足関節→膝関節→股関節」の動きに関係する筋肉のアンバランスによるものが多く、立ち方、座り方、歩き方といった日常生活の動きの「クセ」が大きく関係しています。

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

膝痛の原因は 関節のゆがみ

股関節や膝関節周りの筋肉がねじれると、可動域が狭くなり痛みや変形につながります。
動きに左右差が無いか確認しながら、リセットエクササイズをしてみましょう。



股関節

ひねりの動きで関節をリセット (左右各10回)

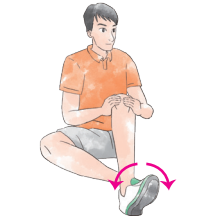
- ①手を後ろについて腰を下ろし、肩幅より少し広めに足を開きます。
- ②45度を目安に片方の膝を内側(外側)にひねり、3秒ほど静止したら元の姿勢に戻します(左右とも)。



上体をひねらない
(お尻を浮かせない・
膝を床につけない)
ように注意しましょう。

膝関節

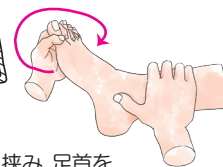
- ①あぐらをかき、片方の膝を立てて抱えます。
- ②膝が動かないように押さえながら、膝から下を外側(内側)にひねります。



痛みが出ない範囲で行いましょう。

足関節

- ①指を足の指の間に挟み、足首をつかんで回します(左右とも)



ボールを使ったエクササイズ



- ①太ももにボール(クッションでも可)を挟み、つぶすように内ももに力を入れます。
- ②呼吸を止めないように、息を吐きながら力を入れます。

同時にお尻の穴を閉めるように意識すると、さらに効果的。

- ①脚を伸ばして座り、膝の下にボール(クッションでも可)を置きます。
- ②膝を伸ばした状態で、ボールをつぶすように太ももに力を入れます。

呼吸を止めないように、息を吐きながら力を入れます。

次号(2022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

肝臓の画像検査を受けてみませんか? ?

肝臓の画像検査は、肝疾患の診療を行う上で必要不可欠です。初めて肝機能異常を指摘された患者さんの原因検索、慢性肝疾患の患者さんに対する定期的な発癌(がん)の有無チェック、癌治療中の患者さんの経過確認など、さまざまな目的で行われます。

肝臓の画像検査には、エコー検査、CT検査、MRI検査があります。エコー検査は最も患者さんへの負担が少なく、最初の画像検査としてよく用いられます。エコーで異常が疑われた場合には、CT検査やMRI検査で追加の精査を行います。造影剤を使って撮像することもありま

す。アレルギーや腎機能障害のために造影剤を使用できない患者さんには、専門医療機関で造影剤を用いたエコー検査を行うこともできます。

肝臓の検査で引っかかったことがあり、追加の検査を受けていない方は、ぜひ一度画像検査を受けてみませんか?

早期診断、早期治療を心がけましょう!!

DOCTOR

今回の教えてドクターは...
鹿児島大学病院 消化器内科
豊留 亜衣 先生



初開催! 「鹿児島県肝炎医療コーディネーター研修会」

日 時 6月19日(日)午前

詳細は5月20日頃、当センターホームページをご覧ください。

※肝炎医療コーディネーター新規・更新認定(認定期間:
次年度4月から2年間) 研修会としても位置付けております。



特別研修 「ウイルス肝炎に対する差別・偏見について(仮)」

長崎医療センター院長 八橋 弘 先生

※鹿児島県では例年、12月第1週日曜に、肝炎医療コーディネーター養成講座を開催しております。

日本肝臓学会「肝がん撲滅運動」市民公開講座

令和4年度 鹿児島県肝疾患診療連携ネットワーク講演会(第1回研修会) 合同開催

日 時 8月7日(日)午前

詳細は7月8日頃、当センターホームページをご覧ください。
新聞折込チラシやポスター等でもお知らせします。