

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」夏号刊行に際して」

「リブ・ル」夏号を発刊しました。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- -LIVE- -RETURN-

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

フダンソウ
の種付き

夏号 リブ・ル

FOR YOUR HEALTH
LIVE・R



- 種をまこう!
「フダンソウ」
- 旬菜レシピ
「電子レンジで簡単!
タイとフダンソウの
サンショウ酒蒸し」
- 「低カロリー
甘酒こんにゃくスイーツ」
- 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

簡単に栽培でき
栄養豊富
茎はカラフルで
観賞用にも

育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！

フダンソウ

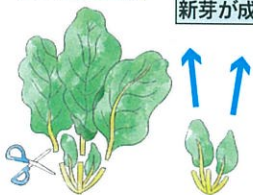


シヨウカット、マシヨウカット、アサヨウカット、アサヨウカット、アサヨウカット
 別名「スイスチャード」。通年で栽培できることから「フダンソウ(不凍草)」の名があり、関西では「うまい菜」とも呼ばれます。暑さ強く、葉物が不足しがちな夏場に重宝する野菜です。



外葉から収穫

新芽が成長



新芽を切ってしまうわないように注意！

①土作り

酸性の土壌を嫌うので、種まきの約2週間前に苦土石灰を多めにまいて耕し、よくなじませておきます。1㎡当たり堆肥2kg、苦土石灰100g、化成肥料50gを施し、幅約70cm・高さ約10cmを目安にうねを作ります。

②種まき

深さ約1cmのまき溝を作り、種を1~2cm間隔で筋まきします。種が硬いので、あらかじめ晩水に漬けておくと発芽しやすくなります。まいた後は薄く土をかけて軽く押し固め、種が流れないように丁寧に水を与えます。

③間引き

発芽したら生育に応じて間引きし、最終的に株間を15cm程度にします。間引き菜はベビーリーフとして利用できます。最後の間引きの時、条間を軽く耕して株元に土寄せし、化成肥料を1㎡当たり30g追肥します。

④収穫

サラダなど生食にする場合は長さ15cmを超えたら収穫します。炒め物や煮物に使う場合は25cm程度まで育てます。30cmを超えるとあくが強くなるので注意。新しい葉は中心から伸びるので外葉から順に摘み取ると長く利用できます。



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部。姉妹くや食品研究室を経て、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、選手の栄養食事指導を行ってきた経歴を持つ

電子レンジで簡単！ タイとフダンソウのサンショウ酒蒸し

1人分 / 171kcal、たんぱく質19.5g、脂質7.8g、塩分1.0g、食物繊維4.5g

低カロリー甘酒こんにやくスイーツ

1人分 / 76kcal、たんぱく質1.5g、脂質0.2g、塩分0g、食物繊維1.4g



材料

■電子レンジで簡単！

タイとフダンソウのサンショウ酒蒸し(1人分)

タイ(切り身)…80g フダンソウ…100g

きざみ昆布・

A 実サンショウ(または粉サンショウ)…少々

料理酒(または水)…小さじ1

薄口しょうゆ…小さじ1/2

■低カロリー甘酒こんにやくスイーツ(1人分)

糸こんにやく…50g 甘酒…50cc

ゆで小豆…小さじ1

*低栄養対策が必要な人は、こんにやくを絹ごし豆腐に変えるとタンパク質が取れます。甘酒をアーモンドミルクに変えるとビタミンB群、ビタミンE、食物繊維が取れます。

作り方

■タイとフダンソウのサンショウ酒蒸し

①フダンソウをざく切りにし、耐熱皿に盛りつける。

②①にタイをのせ、Aを振って数分置く。

③②にラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。

■甘酒こんにやくスイーツ

①糸こんにやくは洗って水気を切り、食べやすい長さに切って器に盛る。

②①に冷蔵庫で冷やした甘酒を注ぎ、ゆで小豆をのせる。



サンショウは味を濃く感じさせる働きがあるので、塩分の取り過ぎを防ぐことができます。初夏に出回る実サンショウは、冷凍保存すると一年中使えて便利です。煮物や焼き物に入れるとピリッとした辛みが食欲を増進させます。手に入らない場合は粉サンショウでも十分効果があります。



肝臓を守る



今回は手間のかからないメニューを考えました。夏に向けて体力を落とさないよう、甘酒やアーモンドミルクなども上手に利用しながら栄養素をしっかり取りましょう。熱中症にも注意してください。

【食欲の落ちる時期に

お薦めの食材・香辛料】

サンショウ、唐辛子(一味、七味)、黒こしょう、シソ、ミョウガ、ネギ



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

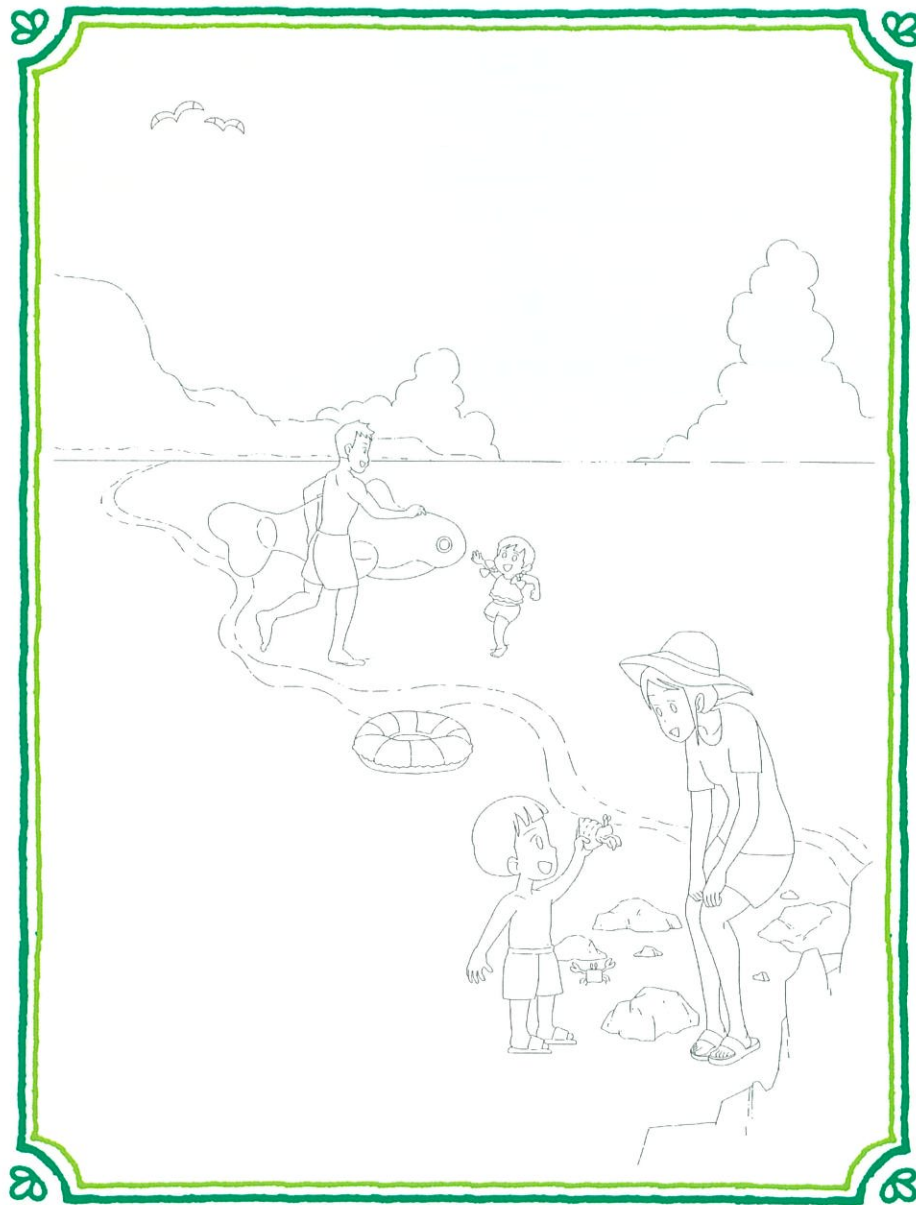
ナンプレの答え

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

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

コロナ禍で、「スクリーンタイム」が長くなっているといわれます。インターネットやゲームなど、スマホやパソコンの使い過ぎは、姿勢を悪くし眼精疲労や肩凝りの原因になります。

今回のウェルネス体操は、肩甲骨周りのストレッチです。凝りが生じそうな部位をしっかり動かして脊柱の動きを滑らかにし、機能的な体を取り戻しましょう。

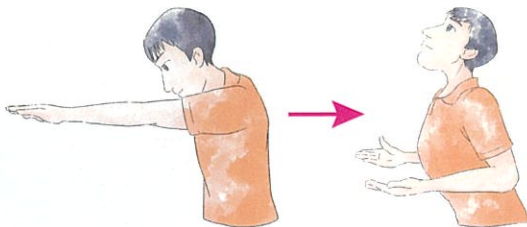


眼精疲労
肩凝り

ストレッチ

【ローイング】(10回)

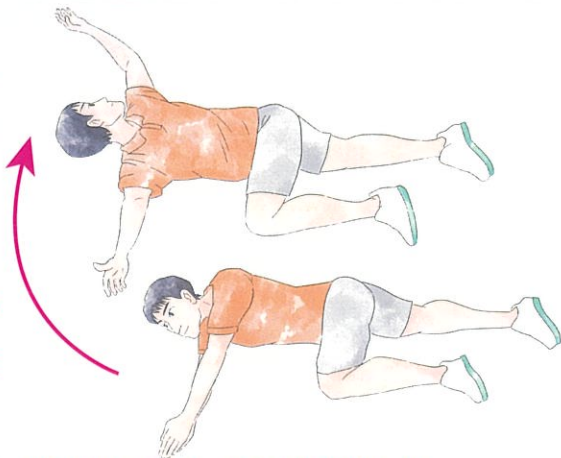
手のひらを下に向けた状態で、手を肩の高さでまっすぐ伸ばします。
肩甲骨を内側に寄せるよう意識して、手のひらを上に向けながら肘を引き胸を張ります。



※肘を引くときは目線を上げましょう。

【トランクローテーション】(左右各10回)

横向きに寝た状態で腕を前に伸ばし、顔の位置で両手を合わせます。
上側の足の股関節と膝をそれぞれ90度に曲げます。
上側の手を頭の上で扇形に動かしながら上半身をひねります。
数回深呼吸して、息を吐く間はリラックスしましょう。



※腕の重さを感じながら、力を抜いて動かしましょう

※腕を上げると痛みが出るときは、肘を曲げて扇の形を小さくしましょう。

次号(2022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。

教えてドクター

健診を受けていますか? 結果を確認していますか?

みなさん、市町村や職場から健康診断の案内が届く季節になりましたが、きちんと受けていますか? また、結果をしっかりと確認していますか?

コロナ禍で全国的に健康診断の受診控えが続く傾向がありますが、定期的な受診することが病気の早期発見・治療につながります。受診率の低下で今後、進行した状態での癌の発見が増える恐れがあります。健診の案内が届いたらきちんと受診しましょう。

肝臓に関する検査結果では、AST(GOT)、ALT(GPT)、γGTPの値に注目しましょう。これらは肝臓のダメージの程度を反映したもので、B型肝炎やC型肝炎などのウイルス性肝炎や、飲酒や肥満による脂肪肝、自己免疫性の肝疾患などで上昇します。数値の異常があれば、腹部超音波(エコー)検査などで実際に肝臓の状態を確認し、原因を調べて治療を受けましょう。また、肝硬変まで病気が進行

して、肝臓から壊れる細胞がなくなると、逆にASTやALTの値が低下することがあります。ALTが正常でASTのみが高い場合などは肝硬変の可能性がありますので、エコー検査で肝臓の形を確認することが必要です。肝硬変では血小板の値が低下することが知られています。過去の結果も見直して、血小板の値が段々低くなっている場合(特に、糖尿病や脂肪肝があり、血小板の数値が15~20万以下まで低下)には肝臓病も気にかけてください。最近ではFIB-4 indexという肝臓の硬さを推測する数値が健診結果に記載されていることもあります。健診で“要精密検査・要再検査”の結果が出たら、きちんと病院を受診しましょう!

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

肝疾患相談センター
副センター長 小田 耕平 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 鹿屋市下飯川町1830 ☎0994-43-3434 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<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 薩南病院 南さつま市加世田高橋 1968-4 ☎0993-53-5300
薩摩川内市	出水市	霧島市
<ul style="list-style-type: none"> ● (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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 出水総合 医療センター 出水市明神町520 ☎0996-67-1611 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 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	錦江町	西之表市
<ul style="list-style-type: none"> ● (医)青仁会 池田病院 鹿屋市下飯川町1830 ☎0994-43-3434 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肝属郡 医師会立病院 肝属郡錦江町神川1135-3 ☎0994-22-3111 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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		
<ul style="list-style-type: none"> ● 県立大島病院 奄美市名瀬興名津町 18-1 ☎0997-52-3611 		