

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”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にもみなさまにも、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 [鹿児島大学病院肝疾患相談センター](#)

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

ミズナの
種付き

冬号 リブ・ル

FOR YOUR HEALTH
LIVE・R



- 種をまこう! 「ミズナ」
- 旬菜レシピ
「水菜と海藻とタコの酢の物」
「水菜と切り干し大根の明太マヨあえ」
「水菜と海苔のじゃこおかかあえ」
- 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

育て方は簡単
シャキシャキした食感で
栄養豊富

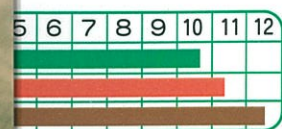
育てる楽しみ、収穫する喜び。種をまこう！
ミズナ(水菜)

= 栽培方法などは袋の裏面もご覧ください =



初めてでも安心。かんたん手軽に育てる野菜。

ミズナのタネ



種をまき、軽く覆土して水たまりに注意しましょう。

トウムシなどが発生しやすいので、防虫ネットなどで害虫対策

引きします。最初は混んでおろいが目安。間引きが遅れ注意しましょう。最後は株を15cm) くらいにしまらダなどで食べられます。

まだらになっている場合、肥料を表面の土に軽くまぜまがみが強くなるので注意。

が落ちるので、高さ20~



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。福岡ふくや食品研究室を経て、福岡岡ダイエーホークス・福岡ソフトバンクホークス(野球)団管理栄養士として監修。コーチ、選手の栄養食事指導を行ってきた経歴を持つ。

- 水菜と海藻とタコの酢の物**
1人分/44kcal、たんぱく質5.6g、塩分0.7g、食物繊維1.5g
- 水菜と切り干し大根の明太マヨあえ**
1人分/126kcal、たんぱく質4.7g、塩分0.9g、食物繊維3.6g
- 水菜と海苔のじゃこおかがあえ**
1人分/58kcal、たんぱく質4.3g、塩分0.7g、食物繊維1.8g



乾燥物は水で戻すなど、手間がかかると思いがちですが、最近は簡単に利用できるカットした製品もあり使いやすくなっています。食物繊維やミネラルを含む海藻類は、生活習慣病の予防に役立ちます。乾物を利用して多様な食品を摂取しましょう。

【常備しておく便利な乾物】
ひじき、わかめ、海苔、干し椎茸、きくらげ、切り干し大根、糸唐辛子、クルミ、カボチャの種、高野豆腐、湯葉、スルメ、干しエビ、削り節

肝臓を守る
コッ

水菜はβ-カロテンの多い緑黄色野菜で、シャキシャキした食感が特徴です。一口30回噛むと食欲が抑えられ、内臓脂肪の燃焼や脳の活性化につながります。よく噛んで味わう習慣をつけましょう。

- 材料**
- 水菜と海藻とタコの酢の物(1人分)**
水菜…50g 茹でタコ…20g 海藻ミックス…1g
合わせ酢 (食塩少々、薄口しょうゆ小さじ1/2弱) (酢小さじ1弱、砂糖小さじ1弱)
 - 水菜と切り干し大根の明太マヨあえ(1人分)**
水菜…50g 切り干し大根…10g
明太子…10g マヨネーズ…小さじ2
 - 水菜と海苔のじゃこおかがあえ(1人分)**
水菜…50g ちりめんじゃこ…8g
きざみ海苔…1g 削り節…1g
糸唐辛子…0.5g(またはパプリカ)
ごま油…小さじ1弱 薄口しょうゆ…小さじ1/2弱

- 作り方**
- 水菜と海藻とタコの酢の物**
① タコは薄切りにする。海藻ミックスは水で戻し水気を切る。水菜は茹でて水気を切り3cmに切る。
② ①を合わせ酢であえる。
* 市販の合わせ酢3cc + 酢2ccを使うと簡単です。
 - 水菜と切り干し大根の明太マヨあえ**
① 水菜は3cmに切り、切り干し大根は水で戻し水気を切り3cmに切る。
② 明太子をほぐし、①とマヨネーズであえる。
* マヨネーズは塩分の少ない調味料です
 - 水菜と海苔のじゃこおかがあえ**
① 水菜は3cmに切り、他の材料と調味料を合わせる。
* ごま油と乾物の風味を生かした和え物です



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。

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

- 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

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

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

最近「スマホ首」に代表されるように、首・肩回りに不調を訴える方が多いようです。今回のテーマは「肩こりの予防・改善」。背骨(脊柱)の動きを整え、硬くなりがちな肩甲骨の周囲の筋肉をストレッチしましょう。動かせる範囲が広がると、肩が軽くなりますよ。

エクササイズ 背骨の動きをなめらかにする (キャット&ドッグ)

- ① 肩の真下に手を、股関節の真下に膝を置いて、四つんばいの姿勢を取ります。
(頭からお尻のラインを真っすぐ伸ばすようなイメージで)
 - ② 息を吐きながら、おへそをのぞき込むように背中を丸めます。
(猫のポーズ)
(肩甲骨を広げ、背骨が上に引き上げられるようなイメージで)
 - ③ 息を吸いながら腰を反らせ、上を見上げます。(犬のポーズ)
(肩甲骨を寄せるようなイメージで)
- ②と③の動作を自分のペースでゆっくり繰り返します(5~10回)。
無理のない範囲(可動域)で行いましょう。



ストレッチ 首・肩まわり (②と③の動作をそれぞれ15~30秒)

- ① 椅子に腰かけ、腕を背中に回して反対側の背もたれをつかみます。(肩をすくめないように注意)
- ② もう片方の手を反対側の側頭部に当てて、首を真横に傾けます。
- ③ 次に手を後頭部に当てて、斜め前にうつむくように首を傾けます(ゆっくりと呼吸しながら、首筋が伸びている姿をイメージし、リラックスします)。

②と③の動作をそれぞれ15~30秒行います。

次号(2022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 肝臓と糖尿病の関係について

会社などの健康診断では肝機能以外に血糖値や脂質も測定することが多いと思います。今回は肝臓と糖尿病についてのお話です。

糖尿病は膵臓から放出される、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が分泌されなくなったり、効きにくくなったりすることで血糖値が上がり、発症する病気です。日本の糖尿病患者は約1000万人と言われており、年々増加しています。

肝機能と糖尿病の関係

肝臓は食事から摂取したブドウ糖(グルコース)を貯蔵し、必要な時に放出する働きをしています。血液中の糖分が減った時には、蓄えていたグリコーゲンを分解したり、アミノ酸や脂質などさまざまな成分からグルコースを生成し、血糖値を上げます。さまざまな物質からグルコースを生成する機能を糖新生といい、血糖値を調整します。肝機能が低下するとインスリンが効きにくくなったり、糖新生がうまくできずに血糖値が上昇してしまい、糖尿病が悪化すると言われています。

糖尿病が肝臓に与える影響

糖尿病の方は正常な方と比較して2.61倍、肝臓がんになりやすいという報告や、糖尿病の方の10人に1人が肝臓関連の病気(肝硬変、肝臓がん)で亡くなっているという報告があり、糖尿病と肝疾患には密接な関係があると考えられています。

糖尿病のコントロール、定期検査の重要性

近年、わが国でも増加している非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と非アルコール性脂肪肝炎(NASH)については治療薬がまだありません。糖尿病を合併している場合は糖尿病の治療で脂肪肝が改善する可能性があると言われており、食事・運動療法や薬物治療を含めた血糖コントロールが重要です。一方で糖尿病の方は、定期的に血液検査や腹部超音波検査などで肝臓の検査をすることが重要です。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
谷山 央樹 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(R3.4月現在)があります。

鹿児島市	薩摩川内市	出水市	霧島市	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6-7 ☎099-226-8181 ● (医)青仁会池田病院 鹿児島市下福川町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 	<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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 県立薩南病院 南さつま市加世田高橋1968-4 ☎0993-53-5300 ● 霧島市立 霧島杉安病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221 ● 社会医療法人 霧島彰会 種子島医療センター 西之表市西之表7463 ☎0997-22-0960