

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。

消化器疾患・生活習慣病学教授 **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

ラディッシュ
の種付き

秋号
AUTUMN
2023

FOR YOUR HEALTH
リブ・ル
LIVE・R

- 種をまこう!
「ラディッシュ」
- 旬菜レシピ
「鶏むね肉の吹き寄せあんかけ」
- 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！

ラディッシュ

場所を取らず、短期間で収穫できる

和名で「二十日大根(はつかだいこん)」と呼ばれるように、短期間で収穫できるダイコンの小型種です。手間要らずで狭いスペースでも栽培できるので、家庭菜園の初心者にもお薦め。白色や赤色、長丸形などいろいろな品種があります。



年間カレンダー	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき						春まき						秋まき
収穫										春まき		秋まき

①土作り

プランターで育てる場合は、ホームセンターで購入できる肥料入りの培養土をそのまま利用します。

畑に植える際は、1㎡当たり堆肥2kgと石灰50gを土に混ぜます。石灰と肥料を同時に入れると化学反応を起こすことがあるので、種まきの2週間前に堆肥と石灰を施し、1週間前に化成肥料50gを混ぜて高さ約10cmの畝を作ります。

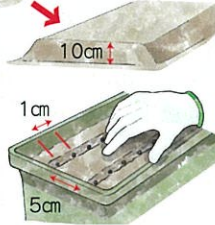
●2週間前

1㎡当たり堆肥2kgと石灰50g入れる



●1週間前

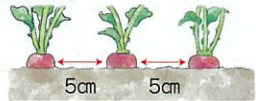
化学肥料を1㎡当たり50g入れる



②種まき

畝に深さ1cmほどの溝を掘り、1cm間隔で筋まきします。2列以上まくときは、列の間を5cmほど空けましょう。種まきの後は土をかぶせ、水を十分に与えます。

③間引き



ギザギザした大きい葉(本葉)が2枚のころに、最後まで育てるものだけ残して取り除きます。株間5cm程度が目安です。間引いた葉や根は食用にします。

④収穫

種まきからおむね1カ月で収穫できます。地表に現れる根元の直径が2~3cmになれば適期です。取り遅れると皮が硬くなり、中にすが入ったり根が割れたりするので早めに収穫しましょう。



※害虫対策

アブラムシ、ヨトウムシなど害虫が付きやすいので注意。生育初期に葉を食害されると成長が悪くなるので、種まきの直後から防虫ネットなどで予防しましょう。

害虫を防ぐため、なるべく防虫ネットを被せて育てる



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

九州大学健康栄養学部准教授。佛ふ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(佛球団)管理栄養士として監督、コーチ、選手の栄養指導を行い、前職の鹿児島大学病院では、患者様の疾患に合わせた栄養指導を行ってきた経歴を持つ。

鶏むね肉の吹き寄せあんかけ

1人分 / 255kcal、たんぱく質20.1g、脂質5.2g、塩分1.2g、食物繊維3.0g



作り方

- 鶏むね肉は、厚みのある部分に包丁を入れて観音開きにし、両面に塩を振ってなじませる。
 - 鍋に水、砂糖、酒、鶏むね肉を入れてひと煮立ちさせ、弱めの中火にして5~6分煮る。
 - 火を止めふたをして約20分置き、余熱で中まで火を通す。
 - シイタケとマッシュルームは薄切りに、サツマイモはイチョウ切りにする。ラディッシュは葉と実に分け、葉はざく切り、実は薄切りにする。長芋はすりおろす。
 - 鶏むね肉を鍋から取り出し、粗熱を取る。
 - ゆで汁とサツマイモを鍋に入れ、中火から弱火でサツマイモに火を通す。サツマイモに火が通ったら、シイタケ、マッシュルーム、昆布茶を加えて約2分加熱する。
 - ⑥に黒酢、ラディッシュの葉と実、ギンナンを入れてひと煮立ちさせ、すりおろした長芋を入れて混ぜ、火を止める。
 - 鶏むね肉を薄切りにして器にのせ、⑦をかける。
- * 鶏むね肉のバサバサ感が苦手な人は割いてください。

材料(1人分)

鶏むね肉…80g、塩…少々、砂糖…小さじ1、水…1/2カップ、酒…1/4カップ

■吹き寄せあん

ラディッシュ…40g、シイタケ…20g、マッシュルーム…20g、サツマイモ…20g、長芋…30g、ギンナン(缶詰またはパック)…5個、鶏むね肉のゆで汁…100cc、昆布茶…小さじ1、黒酢…小さじ1



野菜、キノコ類は、肉の2倍以上の量を摂ることが推奨されています。たっぷり摂りましょう。



肝臓を守る



肝臓を守るには、分岐鎖アミノ酸(=BCAA / 3つのアミノ酸「バリン、ロイシン、イソロイシン」の総称)の摂取が大切です。中でもロイシンは、筋たんぱく質合成を促す伝達物質の働きを活性化させる作用があります。鶏むね肉、豚ロース、サバ、赤身のマグロなどに多く含まれるので、日頃の食事に取り入れましょう。



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。

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

- 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。

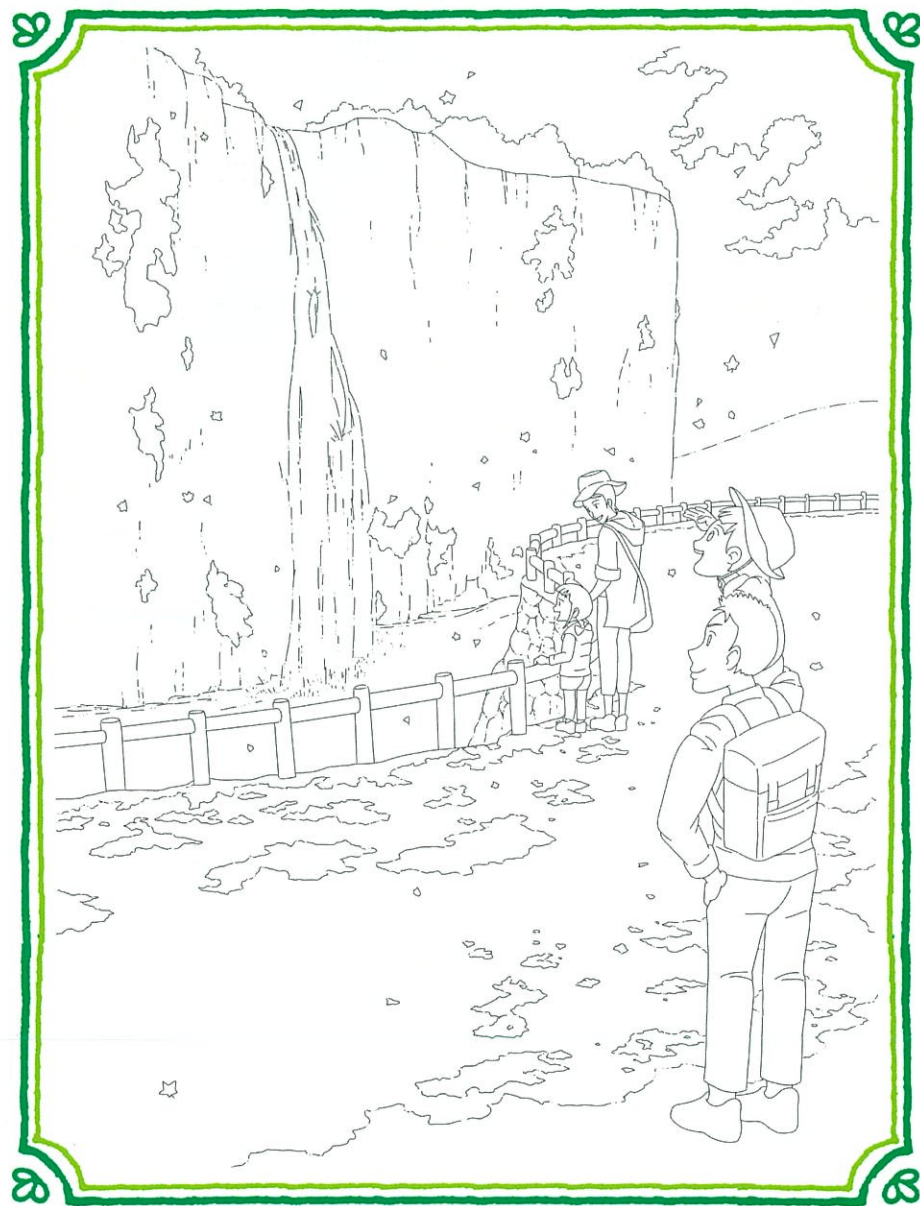
ナンバープレースの答え

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

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 /

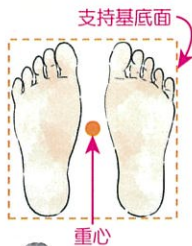
- ▶ 体調が悪いときは控える
- ▶ 運動中の転倒に注意
- ▶ 痛みを感じた場合は中止する

スクワットは、太ももとお尻を鍛える自重筋トレの王道です。しかし、やり方が正しいか、自分ではなかなか分かりづらいものです。

「膝がつま先より前に出ないように」というアドバイスが見られますが、スクワットは動き始めの時点で、「腰を引いてしゃがむ方がやりやすい人」と「膝を曲げてからの方がしゃがみやすい人」に分かれます。大切なのは膝の位置よりも重心を安定させることです。

ステップ1

【支持基底面と重心を理解する】



- 立った姿勢で足の裏が床に接している面積を「支持基底面」といいます。体重を支えるために必要な床面積のことです。
- 重心は質量の中心で、体の中で最も動きの少ない場所です。重心を支持基底面内に置けば、転倒することはありません。



ステップ2

【スクワット】 (10回×2、3セット目安)

- 足を腰幅程度に開いて立ち、骨盤を水平にするよう意識しながらリラックスします。
- 腹に力を入れ、両足の裏でしっかり地面をつかむようにイメージします。
- 息を吸いながら腰を落とします。この時、足の裏全体で地面をしっかりつかみ続けることが大切です。重心の位置がずれないように意識しましょう。
- 太ももと床が平行になるくらいまでしゃがんだら、息を吐きながら元の姿勢に戻します。重心が動かないようにイメージできれば、体がぶれることはありません。
- 腕を前に出すとバランスが取りやすくなります(①)。余裕があれば、胸の前で組む(②)、頭の後ろで組む(③)にもチャレンジしてみましょう。

POINT!

【うまくいかないときは、 スタートの姿勢をチェック!】

- 猫背や反り腰のように、骨盤が水平でない状態では、重心の安定を保つのが難しくなります。
- 始まりが猫背だと「かかと荷重」気味になり、腹から背中へ力が抜けて体幹が安定しません。反り腰では「つま先荷重」気味になり、背中から押されるような感覚で同様に体幹が安定しません。
- しゃがむ時に、足の裏全体で地面をつかんで重心を安定させるには、始まりの姿勢がとても大切です。よく意識してください。



教えてドクター

“食欲の秋” 肝臓と食事との関係について

今年の夏は記録的な猛暑でしたが、いよいよ“食欲の秋”の到来です。今回は、肝臓と食事との関係についてお話しします。

肝臓は、食事から摂った栄養素を体内で利用できる形に変換したり、蓄えたりする働きや、アルコールなど身体に有害な物質を分解して無毒化する役割を担う大切な臓器です。肝臓と食事・栄養は不可分の関係で、暴飲暴食は肝臓に大きな負担をかけることになるので注意が必要です。

・食べ過ぎ

過食により過剰となった栄養は中性脂肪として肝臓にたまり、脂肪肝の原因になります。脂肪肝を放置すると、慢性肝炎→肝硬変→肝臓と進行することがあります。体重が20歳の時と比較して10kg以上増加すると、脂肪肝の危険性が上がります。心当たりのある人は血液検査で肝機能の数値を確認してください。

・飲み過ぎ

お酒の飲み過ぎも肝臓に負担をかけます。適正な飲酒量は1日あたり純アルコール量20g程度とされ、ビールで500ml、焼酎で0.6合程度です。「思ったより少ない」と感じるなら、飲み過ぎている可能性があります。

最近では容器にも純アルコール量を記載するようになりつつあります。ビール缶などの表記をよく見るようにしましょう。

・お勤めの食生活

基本的には肉・魚・野菜をバランスよく摂ることが大切です。1つの食材に偏る、過剰にカロリーを制限するといった極端な食生活は、肝臓に負担をかける恐れがあります。コーヒーは肝臓の予防に有効で、1日1~4杯のコーヒー摂取は肝臓だけでなく、多くの病気にも効果的とされています。ただしブラックコーヒーに限り、砂糖を多く入れると逆効果です。

秋は食欲だけでなく、運動、読書の季節です。肝疾患相談センターのホームページから「リブ・ル」のバックナンバーも閲覧できますので、“教えてドクター”を復習し、“旬菜レシピ”に舌鼓を打ち、“ウェルネス体操”にいそむ健康的な秋にしましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 肝疾患相談センター
副センター長 小田 耕平 先生



セミナーのご案内

◎鹿児島県肝炎医療コーディネーター 養成講座 ハイブリッド開催

日時：12月3日(日) 午前

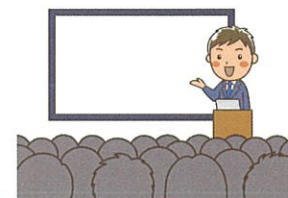
会場：ダイワロイネットホテル会議室
(オンライン参加も可)

対象：肝炎医療コーディネーターとして
活動希望の人、医療機関・行政の職員など

◎第2回 鹿児島県肝疾患診療連携 ネットワーク研修会 オンライン開催

日時：2024年1月23日(火) 17時~(予定)

対象：医療従事者、肝炎医療コーディネーター



詳しくは開催日の1か月前に、
肝疾患相談センターの
ホームページでご確認ください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センター→

