

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。

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 [鹿児島大学病院肝疾患相談センター](#)

検索

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]- -RJRETURN-

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

葉ネギ
の種付き

春号
SPRING
2023

FOR YOUR HEALTH
リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう!
「葉ネギ」
- 旬菜レシピ
「サバみそ煮缶と豆腐のドリア風」
「フルーツヨーグルト」
- 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！

葉ネギ

暑さ、寒さ、病害虫に強く初心者向

薬味など料理に欠かせない食材で、消化促進と抗菌のはじめカルシウム、リンなどを多く含み、発汗・解熱作用

ビタミンB、Cを



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												
追肥												
収穫												

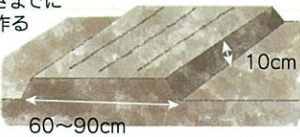
●1週間前

1. 完熟堆肥を1平方メートル当たり約3kg入れる
2. 化成肥料を1平方メートル当たり3握り(約150g)入れる



●畝立て

種まきまでに畝を作る

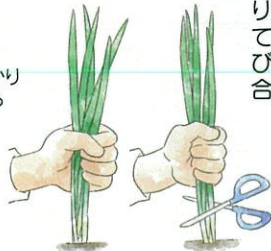


●種まき

1. タネを5mm間隔でまく
2. 3~5mmほど覆土する
3. 手でしっかり押さえる
4. 水やりする



●収穫



①土作り

日当たりと水はけが良い土地を選びます。酸性の土壌を嫌うので、種まきの2週間以上前に苦土石灰(1平方メートル当たり100g)を施してよく耕し、1週間前に堆肥、化成肥料を施して再度耕し、畝を作ります。

②種まき

溝に5mm間隔で筋まきし、3~5mmほど土をかぶせて手でしっかり押さえ、水を与えます。

③間引き・追肥

発芽して6~7cmに伸びたら1.5cm間隔で1本に、10cmに伸びたら3cm間隔で1本になるよう間引きます。種まき後は、1カ月ごとに化成肥料を1平方メートル当たり約50g追肥します。

④収穫

30cmほどになったら収穫の適期。株ごと抜き取る方法もありますが、根元を3~4cm残して刈り取れば、新芽が伸びて再び収穫できます。再度育てる場合は追肥を忘れずに。

収穫適期を逃すとトウ立ちして質が一気に悪くなるので注意。また、花芽が出た時はすぐに摘み取りましょう。



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

南九州大学健康栄養学部准教授。焼くくや食品研究室を経て、焼くくやダイエーホークス・福岡ソフトバンクホークス(野球)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。

サバみそ煮缶と豆腐のドリア風

1人分/522kcal、たんぱく質24.3g、脂質19.1g、塩分1.3g、カルシウム431mg

フルーツヨーグルト

1人分/143kcal、たんぱく質4.7g、脂質3.2g、塩分0.1g、カルシウム136mg



材料(1人分)

- サバみそ煮缶と豆腐のドリア風
 - ご飯…150g、サバみそ煮缶…40g、豆腐…50g、チーズ…20g、牛乳…100cc、玉ねぎ…30g、葉ネギまたはパセリ…10g、ミニトマト…3個、黒こしょう…少々
- フルーツヨーグルト
 - バナナ…30g、キウイ…20g、甘夏…50g、ヨーグルト…100g、ブルーベリー…10g、蜂蜜…小さじ1

作り方

- サバみそ煮缶と豆腐のドリア風
- ① 耐熱容器にご飯を敷き、牛乳を注ぐ。
- ② ①にスライスした玉ねぎ、サバのみそ煮を汁ごと入れ、一口大に切った豆腐とミニトマトをのせてチーズを散らす。
- ③ ②を電子レンジに入れて600Wで2分温め、さらにオーブントースターで焼き色がつくまで加熱し、葉ネギまたはパセリをのせて、黒こしょうを振る。

* 葉ネギに含まれる葉酸やアリシンは、成長促進、疲労回復に役立ちます。

■ フルーツヨーグルト

- ① ブルーベリー以外のフルーツを一口大に切り、ヨーグルトと蜂蜜を加え混ぜ、器に盛る。
- ② ①にブルーベリーをトッピングする。

* 果物は朝ご飯や日中の間食におすすめです。



カルシウムは筋肉の働きを促し、神経を安定させる作用があります。骨ごと食べられる魚の缶詰と乳製品を組み合わせると、1日のカルシウム推奨量をほぼ摂取できます。



肝臓を守る



魚油は中性脂肪を減らすので、魚を1日1食でも食べると中性脂肪に変化が見られます。継続的な摂取を心掛けましょう。

* 疲れて料理がおっくうなときにも缶詰はお薦めです。味付きなら調味料は要らずそのまま使えるので、時短料理に役立ちます。

【常備すると便利な缶詰】

たんぱく質の摂取…マグロ、鶏ささみ、大豆、貝など
カルシウムの摂取…サバ、サケ、カツオ、イワシ、サンマなど



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。 〉

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

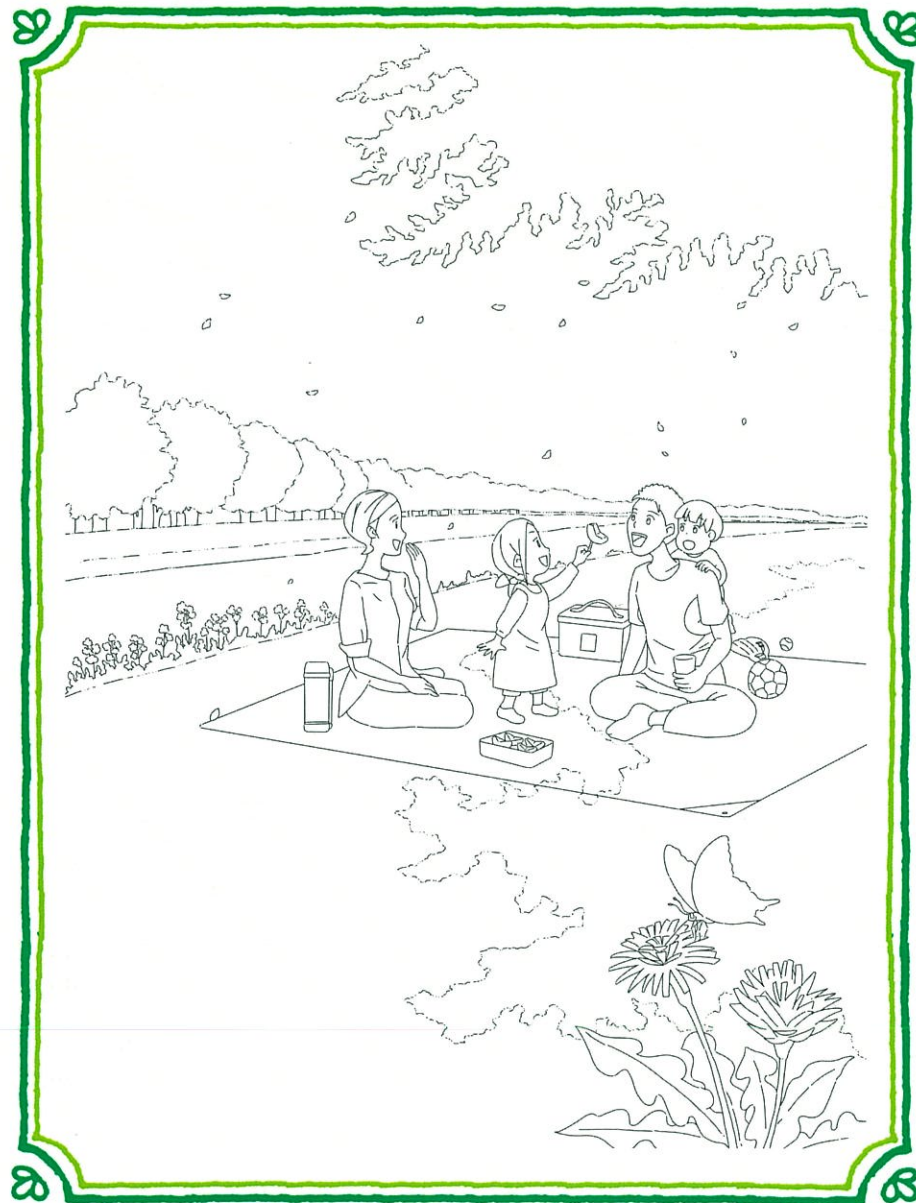
ナンプレの答え

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

腰痛の原因は、姿勢や筋力低下、ストレスなどが多くいわれています。常に重力がかかる腰の周辺が硬くなり可動域が限られてくることで血行が悪くなり、痛みを生じるものと考えられます。

今回のウェルネス体操は「腰痛体操」。寝転がってテレビを見ながらでも取り組める簡単なエクササイズです。普段あまり行わない動きを加えることで、可動域を取り戻しましょう。



ステップ1 【ゆらぎ運動】 (前後・左右 各15回)

- あおむけになって両膝を抱えます。
- リラックスして、抱えた膝を前後・左右に15回ずつ、小さく揺らします。

ステップ2 【ロッキングチェア】 (10回)

- 膝の下に手を入れて両膝を上げ、背中全体が床に付くように後ろに転がり、元に戻ります。
- 呼吸を止めず、息を吸いながら転がり、吐きながら起き上がりましょう。



ステップ3 【けん引ストレッチ】 (10~15秒)

- あおむけになって両膝を抱え、腰全体を床に押し付けるよう意識しながら背筋を伸ばします。
- 余裕があればかかとをつかんで、すねとももが垂直になるまで曲げてみましょう。



ステップ4 【股関節回し】 (内・外回し 各10回)

- 両膝に手を当てて股関節を回します。



教えてドクター 肝機能の見方とは?

今回は通院や健康診断などで、皆さんが目を通す検査結果表に記載される「肝機能検査」の項目について解説します。

AST、ALTは「肝逸脱酵素」と呼ばれ、肝細胞が壊れる際に血中での濃度が上昇します。肝炎(ウイルス性など)や薬物性肝障害で肝細胞が破壊されると増加し、検査では「肝機能障害」として異常値を示します。ただし、ALTは肝臓に特異的ですが、ASTは心臓や骨格筋への負担や障害(心筋梗塞、激しい運動後など)でも上昇するので注意が必要です。

ビリルビンはいわゆる「黄疸」の指標で、肝臓で産生される胆汁が胆嚢炎、胆管炎、薬物性肝障害などでうっ滞することで上昇します。また「溶血」といって、赤血球が壊れるような病態でも上昇することがあります。

ALPとγGTPも、胆汁のうっ滞で上昇します。ALPは骨の病気(骨折、骨腫瘍など)でも上昇することがあるので、他の肝機能の数値が正常でALP値のみ高い場合は注意が必

要です。γ-GTPはよく耳にする項目だと思いますが、アルコール性肝障害や脂肪肝などで上昇するので、高い値を指摘されたら普段の飲酒量を確認してみてください(飲酒はアルコール換算で1日20g未満が適量です)。

健診で異常が示されて一度は医療機関を受診するものの、その後の健診で同じ項目の異常を指摘されると「また同じことを言われるだけだから」と、受診しなくなる人がいます。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝硬変や肝臓まで進行して症状が表れた時には、救命が厳しい状況になっていることもあります。異常を指摘された際は「何も症状が無いから大丈夫」と思わず、必ず医療機関を受診するようにしてください。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
伊集院 翔 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 研修会 オンライン開催

日時：6月11日(日) 10時～
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

◎日本肝臓学会「肝がん撲滅」市民公開 講座

日時：7月30日(日) 午前
会場：鹿児島県医師会館(オンライン参加も可)
対象：県民全般
(肝疾患の予防、治療などに興味がある人)

◎第1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：10月17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

◎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カ月前に、
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→

