

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!- -RETURN-

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

赤軸ハウレンソウ
の種付き



- 種をまこう!
「赤軸ハウレンソウ」
- 旬菜レシピ
「ビビンそば」
「梅おかかそば湯」
- 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！

赤軸ホウレンソウ

栄養豊富 あくが少なく生食向き

軸や葉脈が赤紫色の品種で栄養価に優れ、鉄分やミネラル、ビタミン類が豊富です。あくが少ないので生でも食べやすい。ビタミンCなどの栄養分を無駄なく摂取できます。



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

①土作り

春と秋が種まきの適期で、虫が付きにくく、甘みが強くなる秋まきがお勧め。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を全面にまいて深く耕します。堆肥と元肥は1週間前に施し、幅60～90cm、高さ5cmくらいの畝を作ります。1㎡当たり苦土石灰と元肥は100～150g、完熟堆肥は約2kgが適量です。

②種まき

畝幅60cmで4条、90cmで6条を目安に、深さ1.5～2cm、幅3cmほどのまき溝を作ります。種を1～2cm間隔でばらまきして厚さ1cm程度に覆土し、発芽するまで土が乾かないよう十分に水を与えます。

③間引き・追肥

本葉1、2枚で株間3cm、3、4枚で6cm程度になるよう間引きし、2回目の間引きの後で化成肥料を条間に1㎡当たり約50gばらまきます。

④収穫

丈20cm以上に育ったら、葉の根元をハサミかナイフで切って収穫します。春まきはトウ立ちに注意し、早めの収穫を。ホウレンソウは寒さに強く、霜が降りると繊維が軟らかくなって甘みが増すので、冬場の管理は特に心配いりません。



●1回目の間引き



●2回目の間引き



●2週間以上前

1. 苦土石灰を1㎡当たり2～3握り(100～150g)入れる



2. 深く耕す



●1週間前

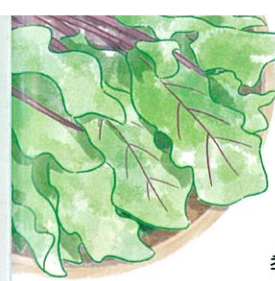
1. 完熟堆肥を1㎡当たり約2kg入れる



2. 化成肥料を1㎡当たり2～3握り(100～150g)入れる



ハサミかナイフで切って収穫する



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

南九州大学健康栄養学部准教授。焼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。

ビビンそば

1人分/486kcal、たんぱく質20g、脂質16.5g、塩分1.2g、ビタミンB1: 0.52mg

梅おかがそば湯

1人分/9kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.1g、塩分0.2g、ビタミンB1: 0.01mg



材料(各1人分)

■ビビンそば

十割そば乾麺…80g、牛もも薄切り肉…60g、赤軸ホウレンソウ…60g、モヤシ…60g、糸唐辛子…少々、濃口しょうゆ…小さじ1、ごま油…小さじ1、ニンニク…小さじ1/4、ショウガ小さじ1/4、豆板醤…少々、コチュジャン…小さじ1

■梅おかがそば湯

そば湯(十割そばのゆで汁)…100ml、梅肉(チューブで可)…小さじ1/4、かつお削り節…1g

作り方

■ビビンそば

- 濃口しょうゆ、ごま油、ニンニク、ショウガ、豆板醤をボールに入れて混ぜる。
- 沸騰した湯にそばを入れて弱火で約3分ゆで、火を止めて2分置く。
- そばを取り出して水で洗い、水気を切る。
- そばのゆで汁を沸騰させ、モヤシと牛肉をゆでて水気を切り、①のボールに入れてあえる。
- ホウレンソウは3cmの長さに切り、生のまま器に盛り付ける。
- ⑤の上にそば、牛肉、モヤシ、糸唐辛子を盛り付け、コチュジャンを混ぜる。

*「ビビン」は「混ぜる」の意味。具を加えて栄養価をアップさせます。

【チューブ調味料で味変と食欲アップ!】

ニンニク、ショウガ、青ジソ、レモン、梅肉、わさび、からし、豆板醤、コチュジャン、ゆずこしょう、もみじおろしなどは、手軽に使えるチューブ状の市販品が多く出回っています。簡単に味わいを変えることができ、生の材料が手に入らないときにも便利です。

肝臓を守る



そば粉に含まれるビタミンB1は糖質の燃焼を促し、ニンニクやネギ類と一緒に食べると吸収率が高まります。精製度の高い小麦粉や米はビタミンB1が少ないので、豚肉やウナギ、強化米などを取り入れましょう。

そばにはたんぱく質やビタミン類が含まれ、そば湯にも同じ栄養素が残っています。食品の原材料名は含有量が多い順に表示されるので、先頭に「そば粉」と明記された品を選ぶとそばの効能がより期待できます。



■梅おかがそば湯

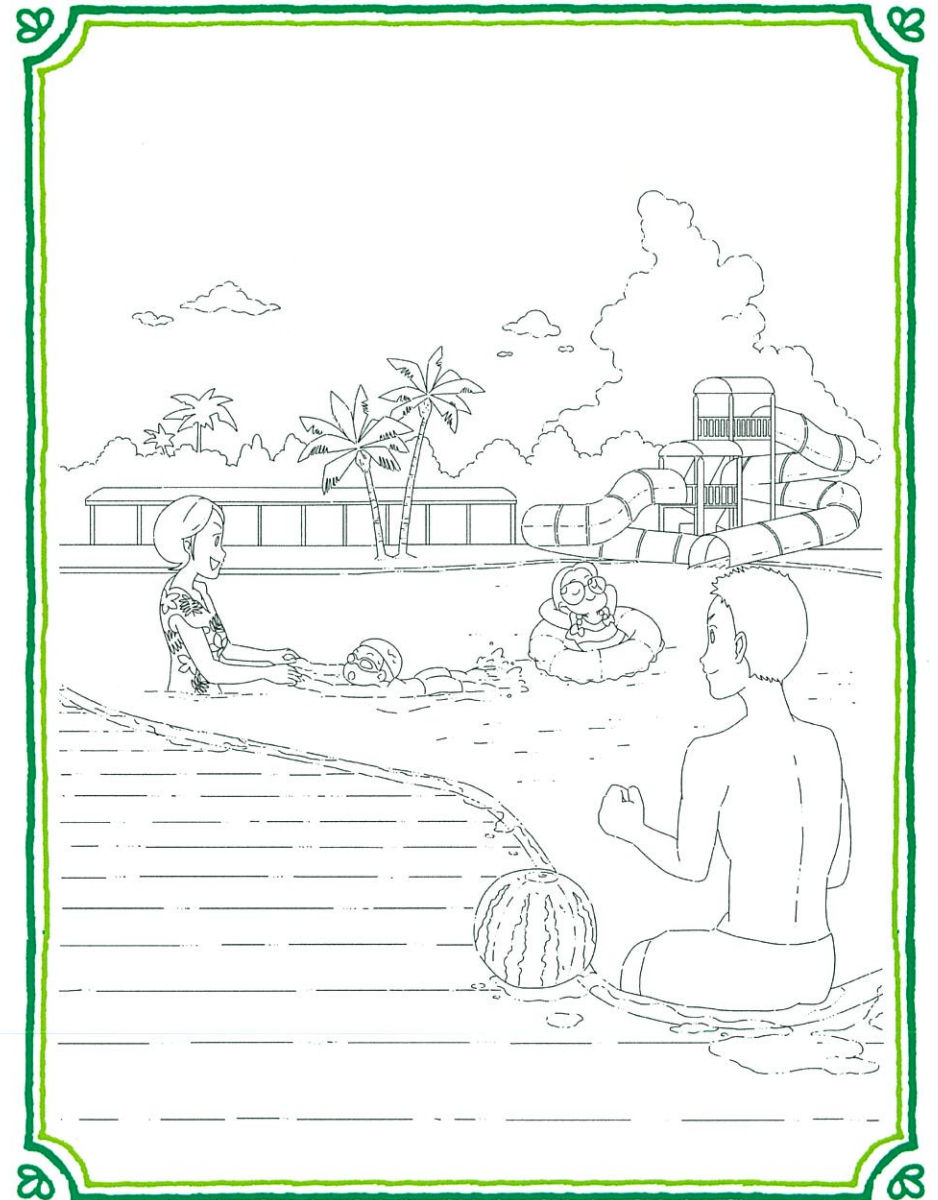
そば湯を器に注ぎ、梅肉を混ぜてかつお削り節を添える。

*梅のクエン酸とカツオのアンセリンは疲労回復に効果があります。

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!



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。 〉

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

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

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

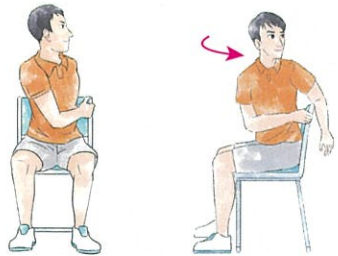
今回のウェルネス体操は、「体幹をひねる運動」。ウエストをひねる下半身の運動のように思われがちですが、肩甲骨から股関節まで広い範囲を動かす全身運動です。股関節、肩関節、脊柱をよく動かすことで、全身の細胞が活性化して基礎代謝がアップし、肩凝りや腰痛、冷え、腸の不調解消などに効果的です。

ステップ1

【柔軟性のチェック】

- 両足をそろえて椅子に腰かけます。
- 背もたれをつかんで息を吐きながら身体をひねります。
- ゆっくり呼吸しながら10～15秒キープします。
- 反対側も同じように動かし、可動域に左右差がないかチェックしましょう。

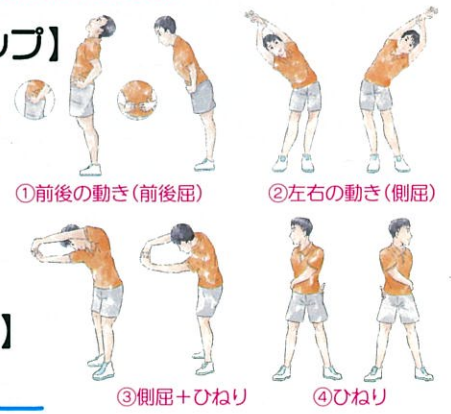
※左右差が大きければ、少し長めにストレッチを行きましょう。
※ひねって体を痛めることがないよう、無理のない範囲で行いましょう。



ステップ2

【ウォーミングアップ】 (各10回目安)

- リラックスしながら、最初は小さく揺らぐように動かしましょう。
- 呼吸を止めず、息を吐きながら可動域を広げていきます。
- 丹田(へその下3～4cm)を体の軸として意識しましょう。

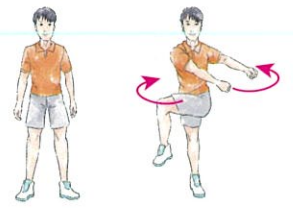


ステップ3

【体幹ひねり運動】 (左右各20回)

- 足を肩幅程度に広げ、リラックスしながら立ちます。
- 左膝を上げ、できる限り右にひねり、息を吐きながら1～2秒キープします。
- 息を吸いながら始めの位置に戻り、反対側へ同じように動かします。
- 膝を高く上げ、背中を丸めないように注意。
- 丹田を意識して、軸がぶれないようにしましょう。

※片足立ちの姿勢になるので転倒に十分気をつけましょう。
※最初から高く足を上げすぎないように注意しましょう。



教えてドクター

ご存知ですか? 奈良宣言 2023

先日、日本肝臓学会から「奈良宣言2023」が発表されました。テレビのニュースなどでも取り上げられたので、ご覧になった方も多いかと思いますが、同宣言は、国民病の一つである肝臓病を克服するため、「Stop CLD (Chronic Liver Disease=慢性肝臓病)」をスローガンに発信されたものです。今回はその内容をご紹介します。

近年、肝臓病の中で頻度が高かったウイルス性肝疾患(特にB型肝炎とC型肝炎)の治療法は劇的に進歩し、適切な診断と治療を施せば高確率で肝臓病の進行を抑えることができる時代になりました。一方で、主に生活習慣病に端を発する脂肪肝(アルコール性肝疾患や非アルコール性脂肪肝炎「NASH」)による肝硬変や肝がんの患者は年々増加し、大きな問題となっています。

CLDとは、肝炎ウイルスや脂肪肝、アルコール、免疫異常などのいずれかが原因で、肝臓が長期間炎症と修復を繰り返すうちに線維化し、持続的な障害を生じている状態

です。進行すれば、肝硬変など肝臓の機能不全状態や肝がんの成因となり得ます。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝硬変や肝がんなどに進行するまで自覚症状がないことも特徴の一つです。今回の宣言はCLDを早期に発見し、早期治療につなげることが目的で、具体的には健康診断などの血液検査で「ALT > 30 U/L」と診断された場合、まず、かかりつけ医の受診を勧めています。かかりつけ医が「消化器内科・肝臓内科の専門の医師による精密検査が必要」と判断した場合には、専門医療機関と連携して対応します。

ALTが30を超えるるとCLDの恐れがあります。肝臓の声を耳を傾けるつもりで、血液検査の結果を確認してください。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 肝疾患相談センター
センター長 馬渡 誠一 先生



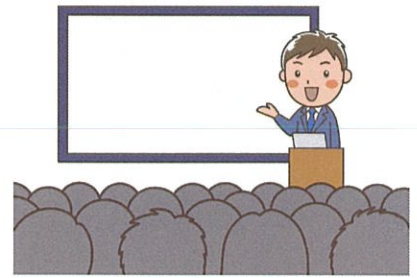
セミナーのご案内

◎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→

