

肝疾患相談センターとは…

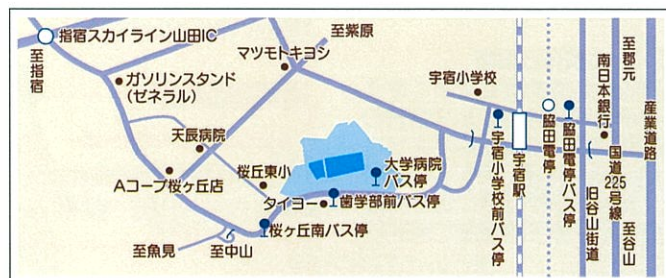
肝疾患に関して、専門医療機関や協定(かかりつけ)医療機関との病診連携による医療体制の拡充、最新情報の収集と発信、市民公開講座や医療従事者向け研修会の開催による正しい知識の普及活動を行っています。また、一般の方や医療機関からの相談や、肝炎患者の就労支援相談にも対応しております。

『“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-

2024.7

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

ブロッコリーの種付き

夏号
SUMMER
2024

FOR YOUR HEALTH
リブ・ル
LIVE・R



- 種をまこう!
「ブロッコリー」
- 旬菜レシピ
「ナスとひき肉のドライカレー(ブロッコリーご飯)」
「ブロッコリーサラダ(ヨーグルトガーリックソース)」
- 頭の体操 ナンブレ
- 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！

ブロッコリー

栄養豊富な万能野菜

ブロッコリーは、ビタミンCやカロテンをはじめ、たんぱく質、カルシウムなど多くの栄養分をバランスよく含む緑黄色野菜です。食物繊維も豊富で、便秘にも効果的といわれています。

栽培の手順

種は
このように
まく



1、2回
間引きして
1本を残す



①種まき～苗作り

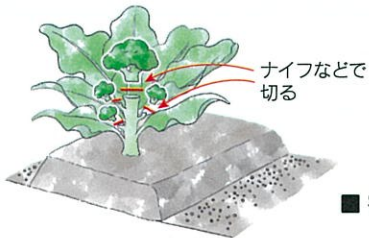
ポットに種まき培土を入れ、直径3cm、深さ1cmの穴に、3、4粒を離してまきます。薄く土をかけ、たっぷり水やりします。発芽後は1、2回間引きして、生育の良い苗を1本残します。

②土づくり

植え付けの2週間前に石灰（1㎡当たり約100g）を散布し、よく耕します。1週間前に幅、深さ15cmの溝を掘り、1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100gを加えて幅40cmに畝立てします。

③定植

苗の本葉が5、6枚になったら、株間40cmで植え付け、たっぷり水やりします。植え付け後は2、3週間おきに化成肥料を30g追肥し、土寄せします。

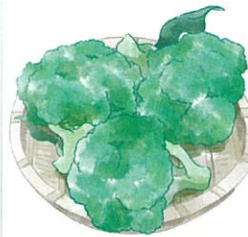


④収穫

頂花蕾が直径12cm前後に発育したら主枝をナイフなどで切り取ります。以後、追肥を施しつつ茎から横に伸びる側花蕾も収穫します。

■害虫対策

キャベツの仲間であるブロッコリーはアオムシなどの害虫が付きやすいので、苗の植え付けに合わせて葉や土に害虫がいらないか確認し、防虫ネットを掛けましょう。



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。
福岡くや食品研究室を経て、福岡
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。

ナスとひき肉のドライカレー（ブロッコリーご飯）

1人分/495kcal、たんぱく質20.8g、脂質21.7g、塩分1.8g、食物繊維6.0g

ブロッコリーサラダ（ヨーグルトガーリックソース）

1人分/70kcal、たんぱく質5.8g、脂質2.7g、塩分0.5g、カルシウム122mg



材料（各1人分）

■ナスとひき肉のドライカレー（ブロッコリーご飯）

ブロッコリーご飯150g
【約6杯分：米2合、ブロッコリーの茎1株分（240g）、
ターメリック小さじ1/2】
ナス80g、合いびき肉70g、オリーブ油大さじ1、
レーズンのブランデー漬け小さじ1、
カレーパウダー小さじ1、固形ブイヨン1/3個（1.7g）、
トマトケチャップ大さじ1、ウスターソース小さじ1、
ニンニク・ショウガのすりおろし少々

■ブロッコリーサラダ（ヨーグルトガーリックソース）

ブロッコリー50g、ミニトマト1個、ヨーグルト80g、
ニンニク1/2片（チューブでも可）、塩少々

作り方

■ナスとひき肉のドライカレー（ブロッコリーご飯）

- 炊飯器に米、ターメリック、茎の硬い部分をそいだブロッコリーを入れ、通常の水加減で炊く。炊き上がった後ブロッコリーを崩しながら蒸らす。
- フライパンに拍子切りしたナスを入れ、オリーブ油をかけてまぜ、ニンニク・ショウガを加えてさらに中火で約2分炒める。ナスがしんなりしてきたらフライパンの片側に寄せて弱火にし、空いた部分で合いびき肉を炒める。
- レーズン、カレーパウダー、ブイヨンを加え全体を炒め、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 器に①を盛り付け、③をかける。

* ブロッコリーご飯150g（187kcal）は同量の白飯よりカロリーが20%減り、食物繊維は1.6倍に増えます

■ブロッコリーサラダ（ヨーグルトガーリックソース）

- ブロッコリーは小房に分けて洗い、沸騰したお湯で2～3分ゆでてざるに上げ（電子レンジ500Wで2分加熱でも可）、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ボウルにヨーグルト、すりおろしたニンニク、塩を入れてまぜる。
- ①を器に盛り②をかけ、ミニトマトを添える。
* ソースはキュウリなどの野菜、肉・魚料理にも合います

安いブランデーに
サルタナレーズンを漬けて
おいたものを、煮込み料理や
炒め物にひとさじ加えると料
理が一段と引き立ちます。



肝臓を守る



食品に含まれるアミノ酸やポリフェノール、
乳酸菌は生体リズムを整えて、睡眠の質が向上
し肝機能の回復を促します。夕食は就寝の3時
間前までに済ませるようにしましょう。

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

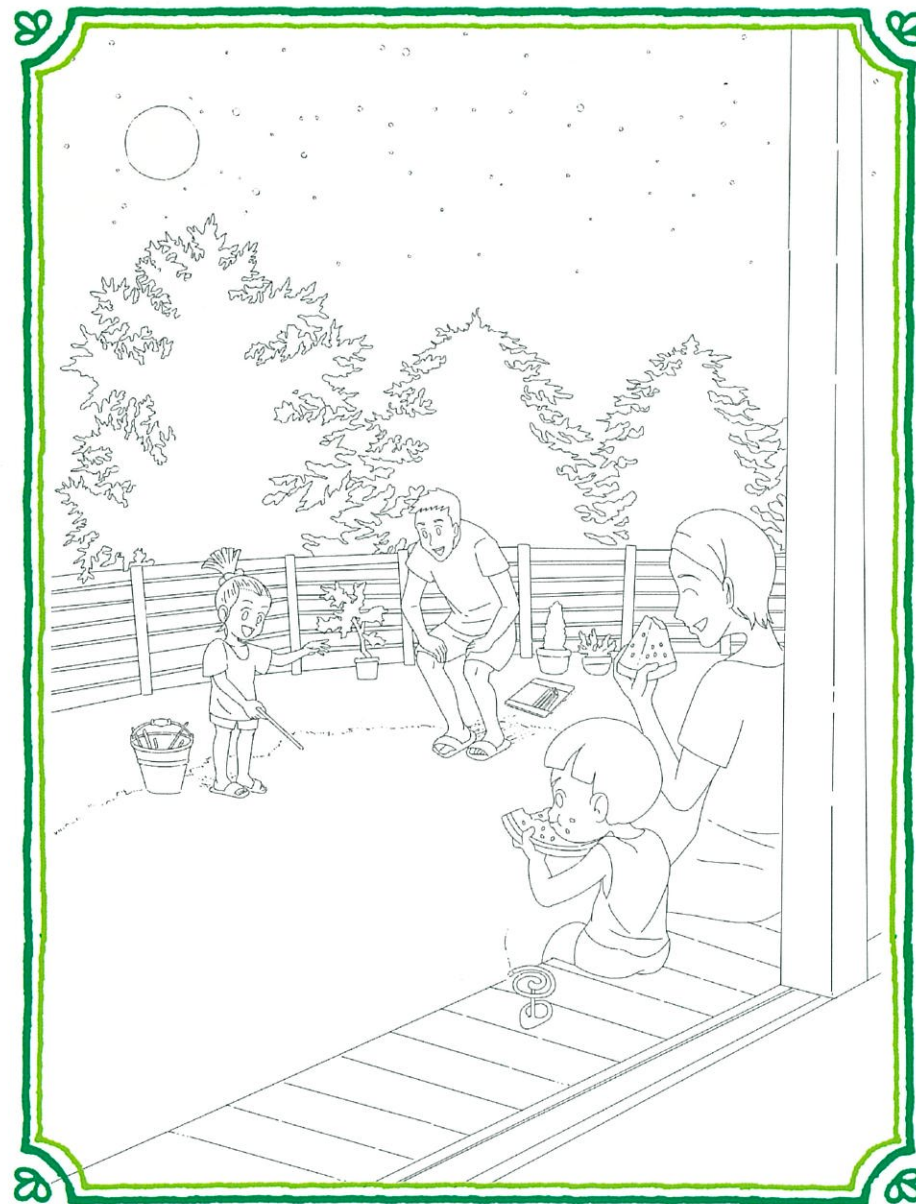
ナンバープレースの答え

5	7	8	4	9	8	2	6	1
6	1	2	5	7	9	8	7	3
9	8	4	2	6	1	5	7	3
7	4	9	8	7	6	1	2	5
8	4	9	6	1	2	7	5	3
1	2	6	7	5	8	4	9	3
2	6	1	5	9	7	4	8	3
4	9	8	1	2	6	5	7	3
5	7	8	7	9	1	2	6	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
株式会社 ニチガスクリエート
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
健康運動指導士
<https://erg-sports.co.jp/>

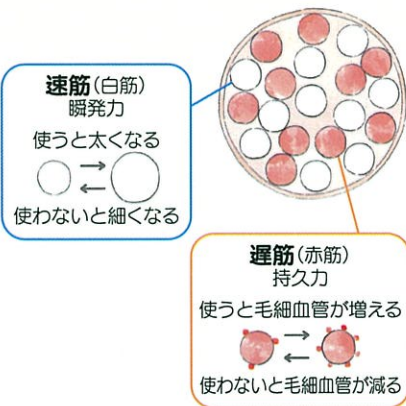
体操を行う際の注意点 /

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

“1日1万歩”というフレーズ、聞いたことがありますよね。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人の1日当たりの歩数の目安を8000歩(60分)、高齢者は6000歩(40分)とし、加えて週に2、3回の筋トレを推奨しています。

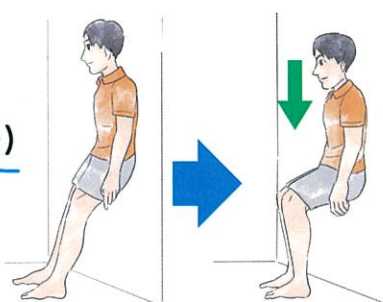
筋トレが必要な理由 ~2つの筋繊維タイプ~

私たちの筋肉には瞬発的な力を発揮する速筋と、持続的に優れた遅筋という2つのタイプの繊維があります。強度の低い有酸素運動だけでは速筋を維持することが難しいため、週2~3回の筋トレが推奨されているのです。



遅筋を鍛える 正しい姿勢でウォーキング

- 頭が前後に下がらないように
- 目線は真っすぐ前へ
- 腕は大きく振る
- 尻を軽く引き締める
- 骨盤を左右に回す
- 歩幅は大きく
- かかとから着地



速筋を鍛える おうちエクササイズ 壁スクワット(15~30秒)

- 壁に背を当て、もたれかかりながら徐々に腰を下ろします
- 数十秒キープして元の姿勢に戻ります

※バランスを崩さないように注意し、無理のない範囲で行いましょう

教えてドクター

一生に一度は“肝炎ウイルス検査”を受けましょう

“ウイルス性肝炎”とは

「肝炎ウイルス」は、肝臓の細胞に感染し、炎症(肝炎)を引き起こすウイルスです。肝炎ウイルスによる肝炎を“ウイルス性肝炎”といい、A型からE型まであります。特にB型和C型は持続的に感染し、慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進行するリスクが高く、感染者も多いことから「国民病」として国も対策に力を入れています。ウイルス性肝炎は自覚症状がほとんど無いため感染に気づかず、知らないうちに病気が進行します。B型肝炎、C型肝炎ウイルスは、血液や体液を介して感染しますが、日常生活の会話や握手、食事などで感染することはほとんどありません。蚊に刺されて感染することもありますのでご安心ください。

“肝炎ウイルス”の検査と治療

感染の有無は、血液検査で診断できるので、一生に一度は肝炎ウイルス検査の受検をお勧めします。特に輸血や大きな手術を受けたことがある、家族に感染者がいるなどしたら、かかりつけ医に相談したり、保健所や一部医療機関で無料検

査が受けられたりするのでお問い合わせください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センターのホームページに無料検査が可能な医療機関が掲載されていますので、ぜひご覧ください。



ホームページ

ウイルス性肝炎の治療は劇的に進歩しました。C型肝炎は飲み薬だけで治る時代となり、2、3カ月の内服で95%以上の確率でウイルスを体内から消せます。B型肝炎ウイルスは飲み薬で消せませんが、進行を抑えたり遅らせたりすることができ、どちらも副作用は少なく安全に治療でき、医療費負担を軽減する助成制度もあります。

ぜひ、皆さん肝炎ウイルス検査を“一生に一度”は受検し、病気の早期発見・早期治療につなげてください。

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
副センター長 小田 耕平 先生



《B型・C型肝炎が原因の肝がんや 重度肝硬変で治療中の方へ》

治療2カ月目から、入院も通院も「自己負担 月1万円」へ!

(助成対象となる主な要件)

- B型・C型肝炎ウイルスが原因の肝がん・重度肝硬変と診断されている
- 年収約370万円以下である
- 肝がん・重度肝硬変の入院治療または肝がんの通院治療を受けている
- 高額療養費算定基準額を超えた月が、過去2年間で2カ月以上ある

※すべての要件に該当する方は、申請することができます!

詳しくは鹿児島大学病院肝疾患相談センター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→

