

## 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のみなさまにも、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いただく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](mailto: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-

2024.1

ご自由にお取り下さい  
TAKE FREE

ベビーリーフ  
の種付き

冬  
号

WINTER  
2024

FOR YOUR HEALTH

リブ・ル  
LIVE・R



●種をまこう！

「ベビーリーフ」

●旬菜レシピ

「カキのオイル煮」

「ミックスサラダ 梅ゆずバルサミコソース」

「ベビーリーフラーメン」

●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







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。

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

- 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。

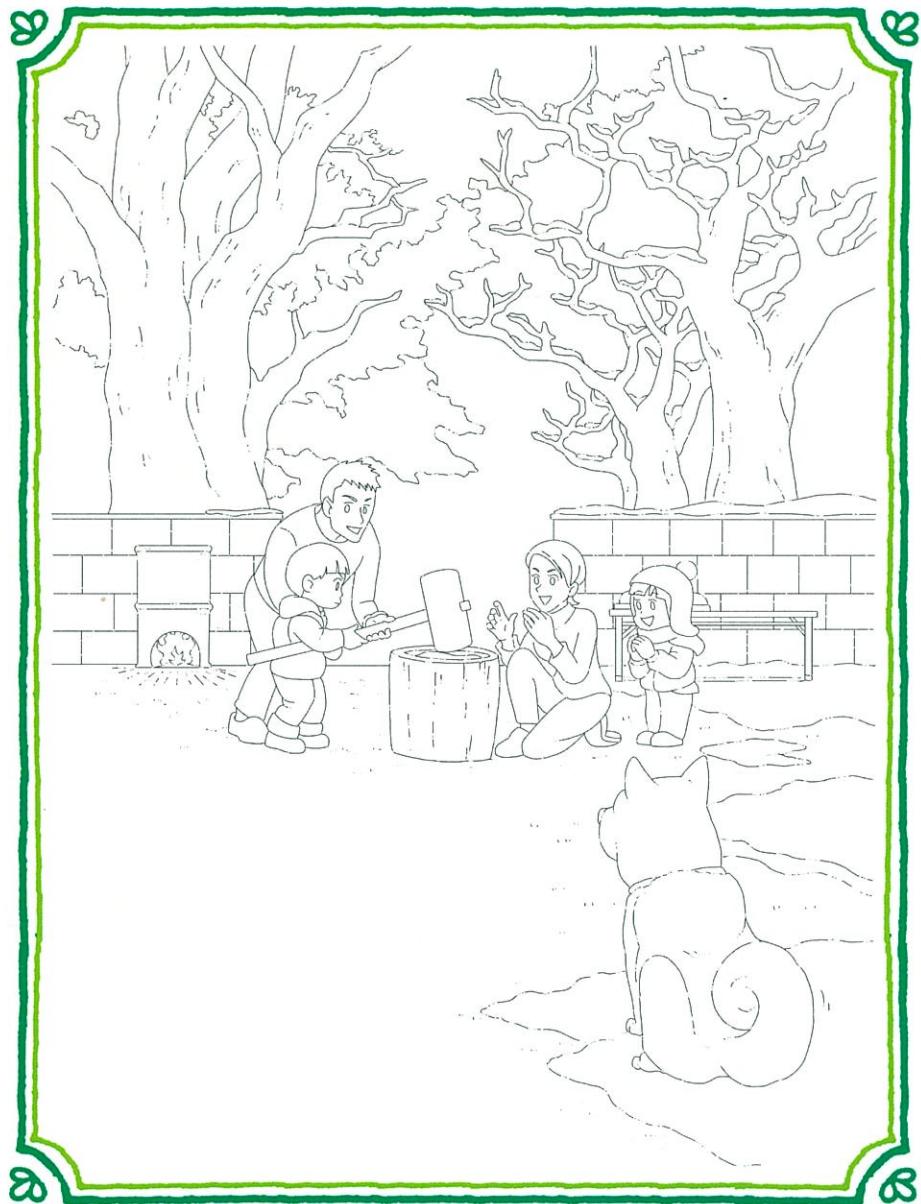
ナンバープレイスの答え

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

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!

近頃よく耳にする「体幹トレーニング」は、主に胴体の筋肉を鍛える運動で、体の深層部にあるインナーマッスルの強化を目的としています。姿勢が良くなる、腰痛の予防・改善、痩せやすくなる、スポーツのパフォーマンスアップなど、さまざまなメリットがあります。

## ステップ1

### 【ダイアゴナルクロス】 (10秒×3セット)

背中側の筋肉を鍛えつつ、腹筋を意識して体幹を固定するトレーニングです。

- ・肩の真下に手をついて四つんばいになります。
- ・片腕を耳の高さまで上げ、対角線(ダイアゴナル)にある反対側の脚も同じ高さで上げます。
- ・腕と脚を床と平行に伸ばし、骨盤を安定させた姿勢をキープします。

## チャレンジ!

膝をついた足の甲を上げて膝関節だけで体を支えると、バランスを取り難易度が格段に上がります。

## ステップ2

### 【プランク＆サイドプランク】 (30秒を目安)

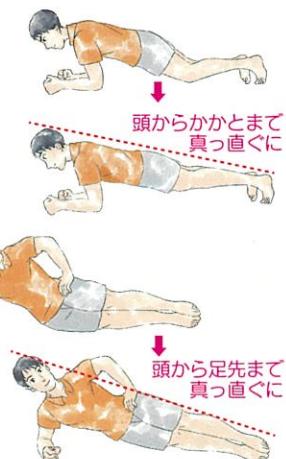
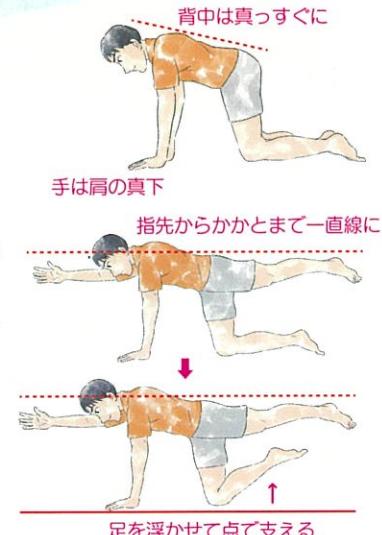
#### プランク

- ・床に肘から先をついて四つんばいになり、肘が肩の真下にくるよう構えます。
- ・両足をそろえて伸ばし、つま先立ちになります。
- ・腹に力を入れて背筋を伸ばし、頭からかかとまでを一直線にキープします。

※重心の位置をずらさず、呼吸を止めないように意識しましょう。

#### サイドプランク

- ・横向きで肩の下に肘を置き、プランクと同じ要領で左右とも行います。腹斜筋(脇腹)を鍛える効果があります。



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

## 教えてドクター

### 腸活で肝臓も元気に? 肝臓と腸内環境の関係について

皆さん「腸活」をご存じでしょうか?  
バランスの良い食生活や適度な運動などで腸内環境を整えることです。

私たちの腸内には、約1000種類の腸内細菌が100兆個以上も生息しているといわれ、細菌の群集が花畠のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見(ひよりみ)菌に大別され、この3つが2:1:7の割合で存在するのが理想的とされています。主な善玉菌にはビフィズス菌や乳酸菌などがあり、腸の運動を促し、消化や吸収を促進します。また、免疫力を高めるなど健康維持に役立つ働きをします。主な悪玉菌には、病原性大腸菌やウェルシュ菌などがあり、増えると腸内環境を悪化させ、病気や老化の基となる毒素や発がん物質を作ります。主な日和見菌にはパクテリオイデスや連鎖球菌などがあり、悪玉菌にも善玉菌にもなり得ます。普段は悪さをしませんが、体調を崩すと悪玉菌に加担します。腸内フローラは年齢とともに変化し、年代ごとに菌数の割合は異なりますが、年を取ると悪玉菌の割合が増えてきます。

肝臓は門脈という血管で腸と直結しているので、腸内細菌の影響を強く受けます。アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪性肝疾患などの肝臓病は、腸内フローラや腸内細菌の代謝産物が変化することで、肝硬変や肝臓がんにつながることが分かっています。

食事による腸活には、ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆など善玉菌が多く含まれる発酵食品(プロバイオティクス)を摂ったり、海藻類、イモ類、ゴボウなど善玉菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖が豊富な食材(プレバイオティクス)を摂ったりする方法があります。非アルコール性脂肪性肝疾患の患者で、腸活により肝炎の指標である血液中のALT値が改善したという報告があります。腸内環境を整えることで、非アルコール性脂肪肝疾患の改善が期待できます。

#### DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科

楠 一晃 先生

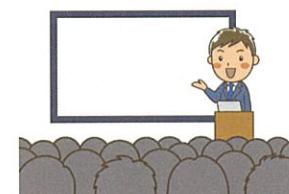


## セミナーのご案内

### ◎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



当日の参加定員は90人です。  
オンライン配信予定です。

詳しくは開催日の1ヶ月前に、  
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⇒

