



肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ヘパリーヌちゃん」

肝臓
通信

むさしの

2026.3月号 Vol.15

いい腸内環境がいい肝臓を作る!?

食事と生活でできる 「腸活」と肝臓ケア



腸と肝臓は門脈という血管で直結していて、腸から吸収された物質は肝臓に直接届きます。つまり、腸内環境を整えることが肝臓の負担軽減につながり、肝機能を守る助けになるのです。

あなたの腸は元気ですか？ 腸疲労のサインを見逃さないで

繰り返す不調は「腸疲労」のサインです。
まずは、今日からできることを始めてみましょう。



2P：腸の役割と肝臓の関係
3P：腸活について

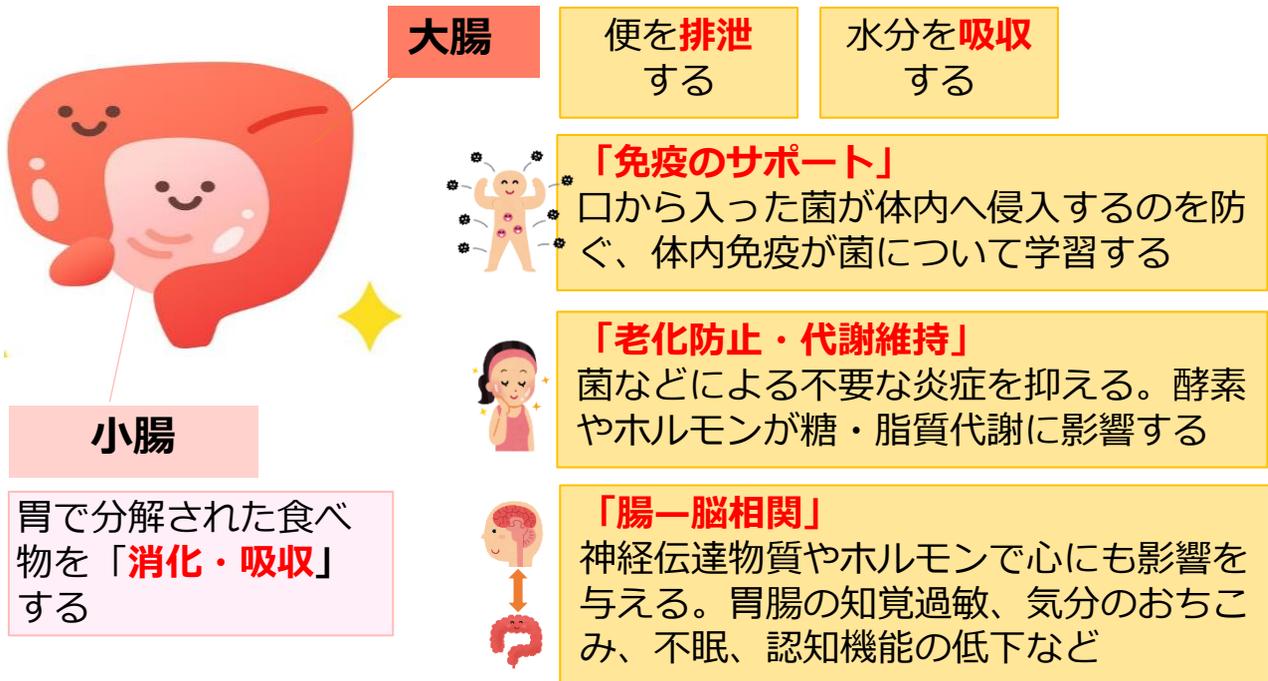
主な腸疲労のサイン

- ◆ 便秘や下痢を繰り返す
- ◆ おならが増える・お腹が張る
- ◆ 便のにおいや色が変わる
- ◆ ストレスや気分の落ち込み



腸の役割 = 体と心を支える“多機能”臓器

腸は様々な役割を担っており、体内の免疫細胞の多くが集まる「人体最大の免疫器官」です。



「腸内フローラってどれくらいすごいの？」

大腸には約1,000種、38兆個超の細菌が棲んでいて健康のあらゆる側面に影響を与えています。

善玉：悪玉：日和見の量は2：1：7が理想とされています。



分類	代表的な菌	作用
善玉菌	ビフィズス菌 乳酸菌 酪酸産生菌	ビタミンの合成 消化・吸収のサポート 免疫のサポート 老化防止
悪玉菌	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 病原性大腸菌	腸内腐敗 細菌毒素の産生 発がん物質の産生
日和見菌	バクテロイデス 大腸菌（無毒株） 連鎖球菌	状況によって良くも悪くもなる“どっちつかず”の菌

* (Sender R et.al, PLoS Biol. 2016 Aug19;14(8):e1002533.)

腸と肝臓の密接な関係について

「腸内環境が悪化すると肝疾患のリスクが上がる!？」

腸内環境が乱れると、アンモニアや一部の細菌が作る有害な物質が増え、それらが門脈を通過して肝臓に届きます。肝臓はそれらを解毒するために余分に働かねばならず、将来的な肝機能の低下のリスクになります。

また、**アルコール性肝障害**や**非アルコール性脂肪肝の進行**にも腸内細菌の変化が関係しており、放置すると肝硬変や肝がんのリスクが上がり、肝臓病に伴う症状が現れやすくなるのです。

逆に、腸内環境を整えると肝臓の負担が減り、肝機能の指標が改善した例も報告されています。

食事のできる「腸活」(すぐできること)

腸内環境を良好にするためには、善玉菌の割合を増やして腸内細菌のバランスを整えることが大切です。

・発酵食品

<プロバイオティクス>

十分に摂ると、健康に良い影響を与える生きた微生物。乳酸菌やビフィズス菌などが代表的。

例) ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、しょうゆ、味噌、酢、塩麴、ぬか漬け、など。



・食物繊維・オリゴ糖

<プレバイオティクス>

プロバイオティクスのエサとなり、善玉菌を選択的に増やして腸内環境を整える食品成分。

例) 野菜(キャベツ、ゴボウ、玉ねぎ等)、海藻、いも類、豆類、全粒穀物、バナナ、など。



・発酵食品 + 食物繊維・オリゴ糖の組み合わせ <シンバイオティクス>

善玉菌とエサを同時に摂り、相乗効果によって腸内環境をより効果的に整える考え方・方法。

(例)



豆腐とわかめの味噌汁



五穀米

鮭の西京焼き



きんぴらごぼう



バナナヨーグルト



漬け物



甘酒

※甘酒はそれだけで両方を含む、手軽なシンバイオティクス食品です。

※注意点：腸活は肝臓ケアの有効な方法の一つですが、**肝疾患や持病がある場合は自己判断での極端な食事療法やサブリの使用は避け、担当医に相談してください。**

「アルコールが腸に与える影響」



- ➡①腸内の善玉菌が減り、悪玉菌が増えやすくなる。特に大量飲酒で顕著。
- ②腸のバリア機能が弱くなり、有害物質が体内に入りやすくなる。
- ③下痢や便秘など便通の乱れが起きやすくなる。

※日本人の1日のアルコールの適性量は、「**男性30g以下・女性20g以下**」が基準です。



まとめ

腸内環境を整えることは肝臓を守る近道です。
まずは無理なく続けられる食事から始めましょう。

・バランスの良い食事、
十分な水分、規則正しい
生活、適度な運動が
大切です。



- 毎日の発酵食品と食物繊維を習慣にする。
- 規則正しい睡眠と、週数回の運動を続ける。
- 飲酒は節度を守る。
- 抗生物質は医師の指示に従う。



運動は、
「有酸素運動＋
筋トレ」両方やる
ことで効率UP。

【おまけのコラム】便秘に効く代表的な腹部マッサージ

腸の流れに沿って、のの字に
マッサージする。



腹部をひねるス
トレッチで腸の
緊張をゆるめる。



- 上記の生活習慣改善策で改善しない腸疲労症状の場合：

腸内細菌が異常に増殖してガスがたまった状態になっていることが報告されています。腸の不調が続く場合や気になる症状があれば、専門医に相談してください。

- 肝疾患症状について：

倦怠感、食欲不振、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、血液検査での肝機能の異常（ALT、AST、 γ -GTP）、等があれば、早めに消化器内科を受診してください。

お知らせ

令和8年度 武蔵野赤十字病院 「肝臓病教室」の予定

- ・第1回 5月13日（水）（テーマ：未定）
- ・第2回 7月8日（水）「肝臓にまつわるよろず相談」

時間

午後2時半～4時

会場

武蔵野赤十字病院

参加費

無料

※詳細・お申し込みは、
肝疾患相談センターのホームページから

<https://kan-kyoten-musashino.jp/>



<お問い合わせ>

肝疾患相談センター ☎0422-32-3135（平日9：30～16：00）

