2026.11.1

No.18【朝のコップ一杯の水、腸へのスイッチになる？】

便秘にはお薬だけでなく、水分・食事・運動・生活リズムなど、さまざまな要因が関係しています。
今回は、その中から**「水分」**に注目してみましょう。

🌞朝起きたら、コップ一杯でどのような反応が起こる？

朝、目覚めたときに水を飲む。そんな小さな習慣が、排便のきっかけになることがあります。
朝の一杯💧→ 胃に水分 → 胃・大腸の反射が起こる → 腸が動く
→ 排便につながることがあります
※水分摂取が排便のきっかけになる可能性があります。飲みすぎにはご注意ください

🔎 研究でこんな報告があります
精神科病院の入院患者９名を対象とした 2007 年の研究では、起床直後に体重１kgあたり 4～5ml の冷水を飲んでもらったところ、冷水を飲まなかった時期と比べて、排便の回数が増え、便が軟らかくなったと報告されました。
一方で、便秘症状全体を評価する尺度では、明らかな改善はみられませんでした。

※この研究は９名を対象とした小規模な研究です。冷水そのものの効果については、さらなる検討が必要です。

💡 ポイント
水分をとれば必ず便秘が改善する、というわけではありません。便秘の原因は人によって異なり、お薬の影響・食事・運動・生活リズムなども含めて考えることが大切です。

日々の生活にも目を向けながら、便秘について考えます。

「普段、どのくらい水分をとっていますか？」
「食事は摂れていますか？」
「生活リズムはどうですか？」

朝起きたら、まずコップ一杯の水の習慣

無理なく続けられる小さな習慣から、便秘対策を始めてみるのもよいかもしれません。
「ちゃんと水分をとっているのに、便秘になる。」そんな時、もしかしたら「お薬」が関係しているかもしれません。

次回は 『お薬と便秘。お薬との関係を考えてみましょう』 について紹介します➤