

■アンケート結果から ～便秘と水分摂取量～

よく「1日20以上の水を飲むと良い」と聞きますか？

水分を十分に摂取することで、血流循環の改善やデトックス、便秘やむくみの解消、代謝アップなどの効果があるとされています。

今回(2025.5)の職員アンケート結果から、水を「10以上飲む人」と「10未満の人」での“便秘のなりやすさ”を統計処理すると、統計的に有意な関連があることがわかりました。

先行研究からも、水分摂取量は排便の状態と確かに関係している可能性があると言えます。



<先行研究事例>

比較条件	研究例	結果(便秘・排便への影響)
炭酸水 vs 水	炭酸水 15 日間摂取試験	炭酸水群で便秘症状・スコア改善、普通の水では変化なし
ミネラル水 vs 水 (placebo)	ミネラル水 6 週間 RCT	ミネラル水群で頻度・便性状改善(普通の水でも改善傾向あり)
水分量のみ比較	パイロット実験	水分量増加で排便頻度増加の傾向あり

■便の約75%は水分

実は、便の構成成分は次のようになっています。

- 水分：約75%
- 腸内細菌：約10~15%
- 食物残渣：約5%
- 腸粘膜細胞など：数%

水分が不足すると、便は硬くなり、量も増えにくくなります。水分補給が便秘予防に役立つと言われるのも、納得ですね。



■飲み物の種類と便秘

別の先行研究では、飲み物の種類と便秘の関係を調べた研究もあります。こちらも参考にしてみてください。

飲み物の種類	便秘への影響(研究ベース)
甘い清涼飲料(ソフトドリンク)	便秘リスク増加傾向あり
カフェイン入りコーヒー	便秘リスク低下(適量)
アルコール	便秘リスク低下傾向あり
食物繊維添加飲料	排便改善効果あり
主観調査の飲み物リスト	混在(人によって異なる)

ここで注意が必要なのは、水分摂取は便の状態に大きく関わっていますが、腸内環境は水分量や飲み物の種類だけで決まるものではありません。

腸は全身の健康に深く関わる臓器であり、近年は「腸活」という言葉でも注目されています。

■便が出ていれば健康？

便秘や下痢は腸の状態を知る一つの指標ですが、「便が出ている＝健康な腸」とは限りません。例えば次のような症状がある場合、腸内環境が影響している可能性もあります。

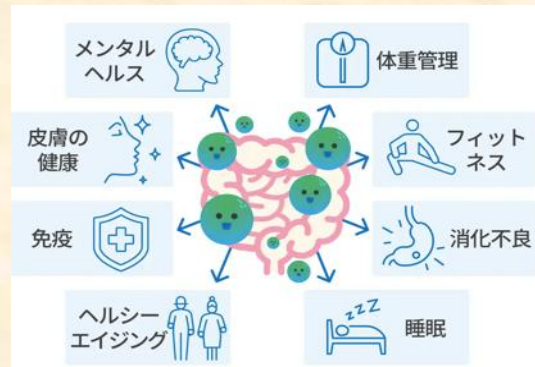
- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 肌荒れが気になる
- ストレスを感じやすい
- お腹が張りやすい
- 寝つきが悪い etc.

■腸活の3大効果

腸内環境を整えることで、
次のような効果が期待されています。

- 【脳】・・・ 集中力や判断力の向上
- 【身体】・・・ 免疫力の向上、疲れにくい体、肌の健康など
- 【心】・・・ ストレス耐性の向上、メンタルの安定

腸を整えることで、体と心の両方を守ることができます。



■そのカギとなるのが「短鎖脂肪酸」

腸内細菌は、食物繊維などを発酵させることで「短鎖脂肪酸」という物質を作ります。

作り出される短鎖脂肪酸は、腸内細菌の種類によって変わります。その種類によって、

- ・腸のバリア機能を高める
- ・炎症を抑える
- ・免疫を調整する
- ・代謝を改善する

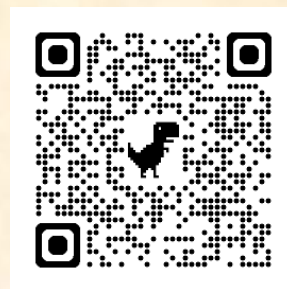
などの働きがあることが分かっていて、これらが私たちの体にとってのお宝物質になります。

つまり腸活とは、『**たくさんの種類の腸内細菌が、短鎖脂肪酸を作りやすい環境を整えること**』とも言えます。

■腸年齢チェックリスト

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

右のQRコードから内藤裕二先生（京都府立医科大学大学院教授）によるチェックリストが簡単にできるようになっています。



■まとめ：腸活のゴールとは

(回答時間は1分)

- ① 腸内細菌の種類を増やし（多様性が大切）
- ② 腸が本来持つ働きを取り戻すことで
- ③ 短鎖脂肪酸をつくりやすい環境に腸を整えること



では、具体的に何をすれば良いのでしょうか？

後編では上記①～③について「今日からできる腸活習慣」のヒントをご紹介します☆