



# 身体の水分と役割

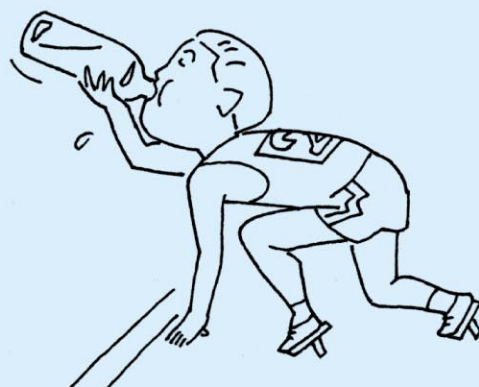
人は生まれるまで母の胎内の羊水の中で育ちます。  
身体の外から内へ、内から外へ、いつも水が流れています。  
生まれてからも同じです。植木に水をやらないとしおれてくるように、  
人の身体も血液が濃くなり、内臓も皮膚もしおれてきます。  
喉が渴くのは身体の水分が不足してきたことを示す警報です。  
生命と健康の源、身体の中の水分の役割を考えてみましょう。



## 身体の中の水分の役割を 考えてみよう。

人間は体重の約60% (赤ん坊では75~80%) が水分です。高齢になるとだんだん減っていきます。この水の一部は毎日排泄され新たな水が補われながら、常に循環して生命活動を維持しています。体内水分の15%が失われると脱水状態となって生命の危険が生じ、30%失われるとまず助かりません。

私たちの身体は、驚くべきことに消化管粘膜を通して、毎日10Lもの水分を吸収しています。すなわち、**消化管に流れ込む水分の量は、毎日、唾液1~1.5L、胃液1.5~2.5L、胆汁0.2~0.8L、膵液1~1.5L、腸液1~2.4Lもあり、食事や飲物からとる水分と合わせて約10Lにもなる水分が、すべて栄養素と一緒に粘膜を通して血液中に吸収され、血液や分泌液となって循環しているのです。**



## 血液は毎日、水分によって せっせと洗われる。

飲食物から摂取される水分は1日2.5~3Lです。ほかに体内で代謝により発生する水があるので、それ以上の水が尿、汗、呼気、便などに排出されます。この水で血液や臓器が日夜せっせと洗われています。洗われるというのは、摂取されて血液中に溶解した有害物や、身体各所で発生した老廃物が、腎臓に運ばれて濾過され、尿中に排出されることによって、血液がいつも新鮮に清浄に保たれていることを意味します。有害物も老廃物もこれを十分溶かすだけの水がないと排出できません。例えば疲労物質と言われる乳酸の排出が不十分なら筋肉痛や倦怠感の原因に、尿酸の排出が不十分なら高尿酸血症や痛風の原因になります。こうして水は血液を洗い、その血液は身体中の臓器を洗う役目もしているのです。

## 水分が足りないと吸収も 排泄も滞る。

摂取した栄養素が膜を通して吸収されるには、まず水に溶けた酵素の作用で栄養素が低分子化される必要があります。水分が足りないと、溶けない分は粘膜表面、つまり消化管の内側に止まったまま便になってしまいます。また摂取された有害物や身体各所で発生した老廃物も血中の水に溶けて腎臓へ運ばれ、濾過されて尿に排出されるのです。水分が足りないと血中に残ってしまいます。さらに体内のあらゆる合成・分解・解毒・エネルギー産生・神経伝達などの生化学反応も、すべて水がないと進みません。体内の水分が減ると溶解している物質の濃度が上がり溶解力が低下し、あらゆる機能が低下します。一定以上の水が身体から失われると生命の営みが止まってしまいます。運動や入浴の前には予め水分を補給しておくように心掛けましょう。

暑い時でも飲み物は身体にやさしい温度で飲みましょう。体温は約37°C弱ですから、それより少し高め、飲んで快いのは約40~50°Cです。ふうふう吹かないで飲めるくらいが目安です。温かいのを飲むと身体が中から温まって水分代謝がよくなり、体調がよくなります。1日に最低でも湯のみ10杯くらい、夏は多めに飲むと良いでしょう。冷たい飲み物が入ると粘膜や分泌腺は萎縮して機能が低下します。