



## 人間は、なぜ水がないと死ぬの

### 人体の約60パーセントは水

わたしたちの体は、きん肉や骨、血管、神経など、いろいろなものでできていますが、体の中で最も多いのが水です。体重の約60パーセントが水です。

口から入って、体内を回った水は、おしっこや、汗、呼吸のときの水じょう気として、体の外に出されます。

### 体温の調節は水で

水は、体の中の栄養などを運ぶという大切なはたらきのほかに、体温を調節するはたらきをもっています。

たとえば、食事をしたあと、体が熱くなりますが、これは、食べ物の消化や栄養の吸収のとき、食物が酸素と結びついて化学反応をおこし、熱が発生するからです。

また、運動したあとも、エネルギーが多くつくられるため体が熱くなります。

こうしたとき、水が熱を吸収して、あせとなって出ていくため、体温が常に一定に保たれるのです。

### 毎日、必要な水をしっかりとろう

人体をつくっている細胞は、水分が失われれば、ただちに死んでしまいます。

水は人が生きていくうえで、なくてはならないもの。毎日、あせやおしっこなどで失われた分を、必ずとりましょうね。（監修 保志 宏）

