



寒いときどうして「おしっこ」の回数が増えるの

体の中の、余分な水が「おしっこ」として出ている

人間の体の成分の60%は水ですが、その水の量は、体の中の仕組みによって調節され、いつも一定に保たれています。そのため、体の中の余分な水は、おしっこや汗になって、体の外に捨てられているのです。

ですから、食べ物や飲み物から、たくさんの水分をとったときには、体の中の余分な水分は、おしっこや汗といっしょに、からだの外に捨てられます。

暑いときは、水はたくさんの汗になって、捨てられますが、寒いときにはあせが出ないので、そのかわりに、おしっこがたくさん出るため、おしっこの回数も多くなります。

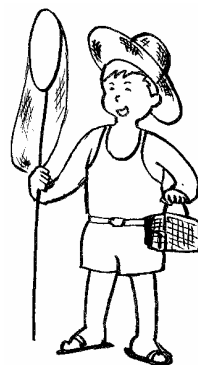
おしっこがつけられているのは

胃の裏側の背骨の横に、二つ並ぶようにして腎臓があります。

腎臓は、体にいらなくなった物を、血の中からより分けるはたらきをしています。

いらなくなった物は、ぼうこうにためられ、やがて、おしっことして体の外へ捨てられます。ぼうこうにためることのできるおしっこの量は、コップ1ばい半くらいで、1回に出るおしっこの量は、だいたいコップ1ばいくらいです。（監修・保志 宏）

夏-汗がたくさん出る



冬-おしっこがたくさん出る

