



「おしっこ」はなぜ寒い日によく出るの

「おしっこ」は寒い日にたくさんつくられる

人間の体は、気温などに関係なく、いつも36～37（37℃）に、体温を保つしくみになっています。体温は、わたしたちが毎日食べている物の栄養分を、体内で燃やし、エネルギーをつくり出して、一定に保たれているのです。

そのため、食べた物の成分である、澱粉や脂肪などの栄養分が寒い日には体の中で、どんどん燃えています。そして、燃えたあとには、二酸化炭素と水ができます。

二酸化炭素は、呼吸によって肺から捨てられ、水は汗やおしっこになって、体外へ捨てられます。

このように、寒い日には体温を保つために、食べた物の栄養分がどんどん燃やされ、汗やおしっこになる水も、どんどんできるというわけです。

おしっこが寒い日によく出るのは

夏のように暑いときには、汗がたくさん出ますが、寒いときにはあまり出ません。

そのため、寒い日にたくさん体内でつくられた水分の多くは、おしっことなって体外へ捨てられるというわけです。（監修・保志 宏）

