



寒くなると、おしっこがしたくなるのはなぜ

からだ なか
体の中の、よぶんな水が「おしっこ」として出ている

にんげん からだ せいぶん
人間の体の成分の60パーセントは水ですが、その水の量は、体の中のしくみによつて調節され、いつも一定に保たれています。

そのため、食べ物や飲み物から、たくさんの水分をとったときには、体の中のよぶんな水分は、おしっこや汗となって、体の外に捨てられています。つまり、体に必要のない、いらなくなった水のごみが、おしっこや汗というわけです。

暑いときには、汗がたくさん出ますが、寒いときには汗がほとんど出ないので、体の中のよぶんな水を捨てるために、寒くなると、おしっこがしたくなるのです。

もう一つの理由は

寒くなると、おしっこがしたくなる理由は、もう一つあります。体の中のよぶんな水のうち、おしっこになる水は、膀胱というふくろのようなものにためられますが、寒くなると、この膀胱の筋肉が、寒さで縮みやすくなるのです。

膀胱の筋肉が縮むと、脳におしっこをする合図が送られ、そのため、寒くなるとおしっこがしたくなるのです。（監修・保志 宏）

