



おしっこと汗は、同じものって本当なの

どちらも大部分は水分

暑いときにはたくさん汗が出て、おしっこの量が減り、寒いときには汗がほとんど出ないで、おしっこの量が増えるため、よく、おしっこと汗は、出るところがちがうだけで、同じものだと思われがちです。しかし、どちらも、成分の大部分が水分というところは同じですが、ちがうものだと考えたほうがよいようです。

おしっこと汗のちがいは

まず、おしっこと汗では、つくられるところがちがいます。おしっこは、腎臓でつくられます。腎臓は、体の中でいらなくなった老はい物(栄養物が体の中で使われたあとに残った、いらぬいもの)や、あまった塩分と水を、血液から取り出しておしっこにします。そして汗は、全身の皮膚に200万個もある汗腺で、血液からつくられます。

つぎに、おしっこと汗では、成分がちがいます。

おしっこの成分は、95%が水分で、残りの5%が、尿素、尿酸、クレアチニン、アンモニア、塩分などです。

それに比べ、汗の成分は、おしっこよりうすく、その99%が水分で、残りの1%だけが、塩分、乳酸、尿素です。

このように、おしっこと汗では、つくられるところも、成分もちがっているのです。

(監修・保志 宏)

