



さむ  
寒いとふるえるのはどうして

ふるえるのは体温を上げるため

さむ からだ たいおん あ からだ なか きんにく  
寒さのために体がふるえるのは、体の中の筋肉がふるえるためです。

わたしたちの体は、外の気温と関係なく、いつも体温を35～37℃に保つようになっています。寒さのために体がふるえるのは、体温を保つために、体の筋肉が自然にふるえて、熱を出そうとするためです。寒いときに運動をすると暖かくなりますが、これと同じことを、体は自然にやっているのです。

おしっこをした後ふるえるのも、体温を上げるため

あとからだ たいおん さ さむ げんいん  
おしっこをした後体がふるえるのは、体温が下がって寒くなるのが原因です。

おしっこをすると、体の中で温められていたおしっこの熱も、いっしょに体の外へ出ていってしまうこととなります。まわりが寒いときには、体温も急に下がってしまうため、体温を上げるために、体がふるるとふるえるのです。（監修・保志 宏）

