



ふるからあがると、どうしてのどがかわくの

のどがかわくのは、水が不足しているという信号

一回お風呂に入ると、400メートル走ったのと同じくらい、エネルギーを使います。使っただけのエネルギーを補うため、お風呂に入った後には、おなかがすいたりしますし、特に、お風呂に入ると汗をかきますので、のどがかわいたりするのです。

人間の体重のおよそ60パーセントは水です。人間が生きていくためには、水はなくてはならないものですから、ふるからあがると、のどがかわくというのは、人間が生きていく上で必要な水が、不足しはじめているという信号でもあるのです。

感じるのは脳の中の大脳皮質

ふるからあがって、「のどがかわいた」と体自身が感じ、水を要求するはたらきをするのは、脳の中の大脳皮質とよばれるところです。

大脳皮質は、「のどがかわいた」だけでなく、「おなかがすいた」や「ねむい」などについても、感じるはたらきをしています。(監修・保志 宏)

