



うんどう 運動をすると、のどがかわくのはなぜ

のどがかわくのは、水が不足しているという信号

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なのです。ですから、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、不足しているという信号なのです。

そのため、運動をして、たくさんの水が汗になって出ていくと、体は非常に水をほしがり、そのとき「のどがかわいた」と体自身が感じ、水を要求するのです。

このように、人間の体には、水が不足すると、のどがかわいたことを体を感じさせて、水を飲むようにさせるしくみがあるのです。

夏の暑いときに、のどがかわくのも、同じ理由からです。

感じるのは脳の中の大脳皮質

体の中で、水が不足してくると、「のどがかわいた」と信号を出すのは、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るといわれています。(監修・保志 宏)

人間の体の成分

