



水を飲みすぎると、なぜ体がだるくなるの

体がつかれて、だるくなる

人間の体には、体温を36～37℃に保ったり、体にふくまれる水の量を保つなど、体の状態を、常に一定の状態に保つためのしくみがあります。

水を飲みすぎた場合には、体温が下がったり、体にふくまれる水の量が増えるので、この体温を保つしくみと、体にふくまれる水の量を保つしくみは、いつもより、たくさんはたらかなくてはなりません。そのため、体がつかれて、だるくなるのです。

体の状態を、常に一定の状態に保つためのしくみとは

人間の体は、気温などには関係なく、36～37℃に体温を保つしくみ(体温調節機能)をもっています。このしくみは、体温が下がりそうになると、筋肉をのび縮みさせて熱を出し、体温を高くします。反対に、体温が上がると、汗を出して体温を下げます。

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って調節され、いつも一定に保たれています。このしくみは、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、おしっこや汗にして、体の外に捨てるといふものです。このように、わたしたちの体には、体の状態を、常に一定の状態に保つためのしくみがあり、はたらいっているのです。(監修・保志 宏)

