



えんぶん
塩分をとりすぎると、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

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。そのため、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。

ですから、塩分をとりすぎるとのどがかわくのは、体が、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を、出しているためなのです。

感じるのは脳の中の大脳皮質

塩からい物を食べたり、夏の暑いときに、たくさんの水が汗となって出ていくと、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、水を要求します。体の中で、そのような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るといわれています。（監修・保志 宏）

