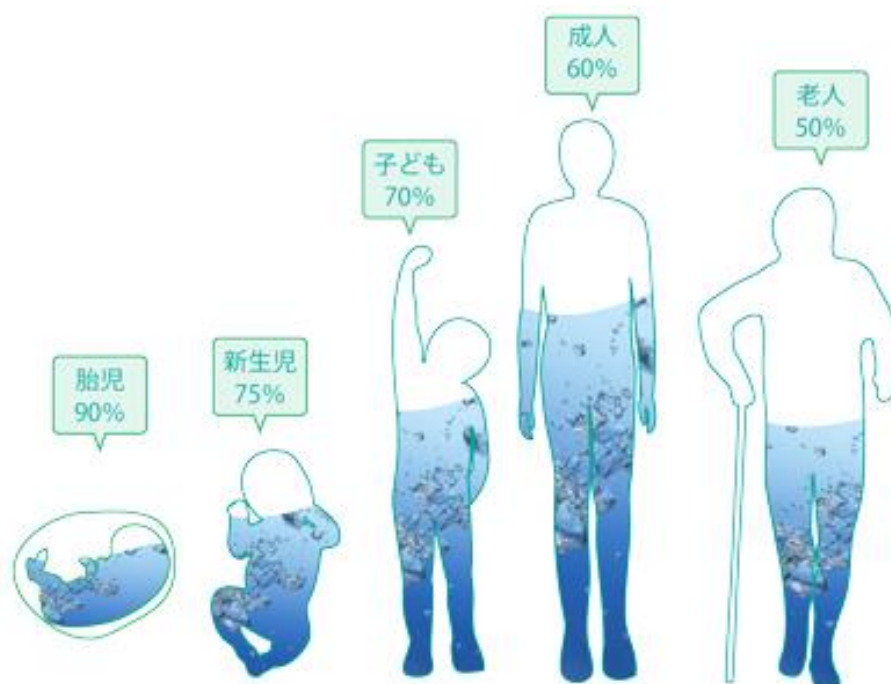


## 体の水分量

人間の体はほとんどが水です。体内の水分量は、年齢（ねんれい）、性別（せいべつ）、あるいは肥満度（ひまんど）によって違いがあります。たとえば新生児（しんせいじ）は体重の約75パーセント、子どもは約70パーセント、成人（せいじん）は約60パーセント、老人（ろうじん）では約50パーセントを水がしめています。胎児（たいじ）ではなんと体重の約90%を水



がしめているほどです。

実は、動物でも植物でも、生物はそのほとんどが水からできています。たとえばスイカやトマトは90%、魚は75%が水です。また、人間の場合は性別によっても水分量がことなり、成人男性（せいじんだんせい）では約60%、女性（じょせい）では50%程度（ていど）です。女性の水分のわり合が少ないのは、脂肪分（しぼうぶん）と関係があります。

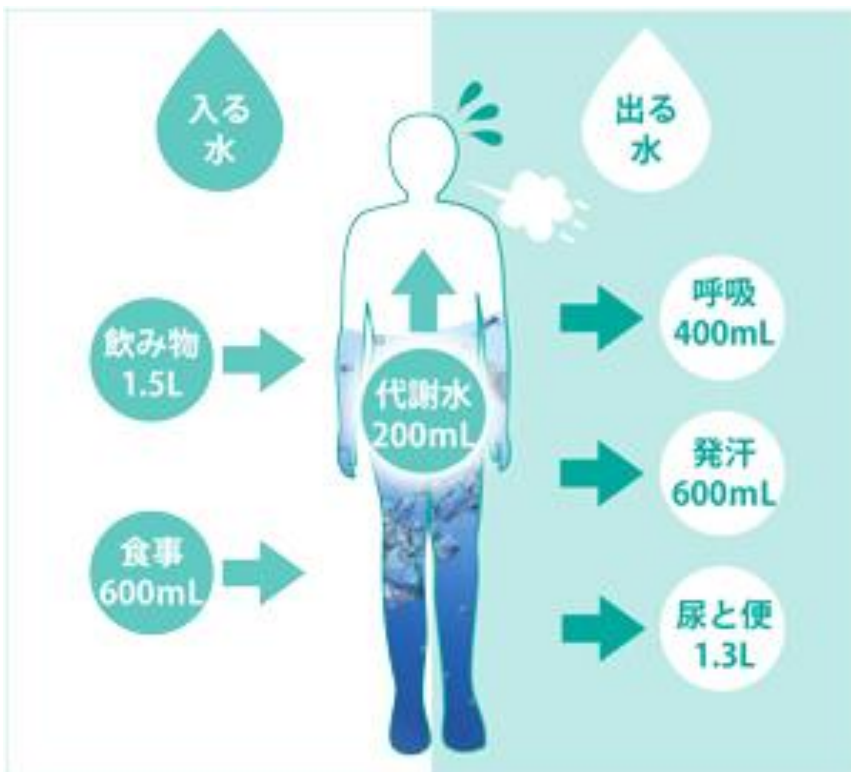
## ● 女性の方が水分量が少ない！？

なぜ、女性の方が水分のわり合が少ないのでしょうか？ それは、生きるために必要（ひつよう）な脂肪（しぼう）が一般的（いっぱんてき）に男性より女性の方が多く体についてくるからで、その脂肪分（しぼうぶん）だけ水のわり合が少なくなってしまうのです。

ちなみに、身体（からだ）の各組織（かくそしき）にふくまれる水のわり合を見ても、血液（けつえき）の90%、脳（のう）も80%が水です。さらに、皮フ（かわ）やキン肉（きんにく）が70~80%が水なのに対し、脂肪組織（しぼうそしき）にふくまれる水のわり合は10~30%くらいとかなり低くなっています。このことから、女性の方が男性にくらべ水のわり合が少ないことが分かります。

### 人の体と水

水は、命の根源（こんげん）をなす物質（ぶっしつ）であり、人の体の約60%を水がしめています。体内（からだ）の水は1カ所にとどまることなく、血液（けつえき）などの姿（すが



た)で体中を循環（じゅんかん）しながら各細胞（かくせうぼう）に栄養分（えいようぶん）や酸素（さんそ）を供給（きょうきゅう）しています。また、代謝老廃物（たいしゃろうはいぶつ）を排泄（はいせつ）したり、体温・pHの調節（ちようせつ）など、健康（けんこう）を維持（いじ）するために重要な役わりも果たしています。

## ● 一日の水分排出量（すいぶんはいしゅつりょう）

ところで水は、さまざまな状態で体外に出ています。尿（にょう）や便（べん）で排出（はいしゅつ）されるのが分かりやすい例ですね。1日約 1.3 リットルも排出しています。

さらに私たちの身体は知らない間に水分を失っていています。その代表的なものは、なんと呼吸（こきゅう）です。

私たちは息をはき出す時、常に肺（はい）から水分も出しています。その量なんと 400 ミリリットル！ガラスに息を吹きかけると、ガラスがくもる、こんな経験だれでもありますよね？これは肺から息と一緒に出ていった水分が結露（けつろ）したものです。

このように、知らず知らずのうちに、呼吸によっても水を排出しています。また皮フからも水分は失われていて、1日約 600 ミリリットルの水分が皮フの表面から蒸発（じょうはつ）しています。これらの量を合計すると、私たちは約 2.3 リットルもの水を毎日体外に排出していることになります。

## ● 水なしでは、わずか4～5日しか生きられない！

だからこそ、私たちは排出した水分量を毎日おぎなわなければ、たちまち体内が水不足におちいてしまうのです。人間は、たとえ食べものがなくても水と睡眠（すいみん）さえしっかりとっていれば、2～3週間は生きていられると言われています。でも水を一滴（いってき）も取らなければ、わずか4～5日で命を落としてしまうのだそうです。

まず、体重の約2パーセントの水分が失われただけで、のどのかわき、食欲がなくなるなどの不快感におそわれます。約6パーセント不足すると、頭痛（ずつう）、ねむ気、よろめき、脱力感（だつりょくかん）におそわれ、情緒（じょうちょ）も不安定（ふあんてい）になります。さらに10パーセントの不足になると、筋肉のけいれんを引き起こし、循環不全（じゅんかんふぜ

ん)、腎不全(じんふぜん)になってしまいます。それ以上になると、意識が失われ、20パーセントの不足で死にいたるという報告(ほうこく)があります。

● **水をおぎなう。水のスムーズな体内循環(たいないじゅんかん)こそが健康をたもつキー**

水分をおぎなう方法として、まず食事があげられます。ご飯や、みそ汁、肉、魚、サラダなど、ほとんどの食事には水分がふくまれているので、食事1日分で約600ミリリットルの水を補給(ほきゅう)することができます。

さらに私たちは、食べ物をエネルギーに変換する際に水分(代謝水(たいしゃすい)と呼ばれる)を作り出すことができるので、その量が1日に200ミリリットルとされています。それに加えて1.5リットルの水を飲めば、体内から失われた水を取りもどすことができ、体内の水バランスを調整(ちょうせい)することができるのです。

これらの量を毎日調整しながらせつ取するのは不可能ですが、それを可能にしてくれるのが腎臓(じんぞう)の働きです。腎臓は、水のせつ取量が多すぎた時には尿(にょう)の量を増やし余分(よぶん)な水分を放出(ほうしゅつ)します。

その逆に体内の水分が不足している時には、尿を濃縮(のうしゅく)し水の排出量(はいしゅつりょう)を減らしてくれるのです。腎臓のおかげで、体内の安定した水バランスを整えることができます。

このようにして水は、体内でスムーズに循環(じゅんかん)することで、健康な状態を維持(いじ)してくれるのです。