

水の話 VOL.7



体内の水分比率

これまで水がもつ溶解力・表面張力・比熱容量・比重について紹介してきました。

水には他にも融点・沸点・気化熱・溶解熱など、他の液体と比べると比較にならない特質がありますが、また別の機会に紹介したいと思います。

今回は、私たちの体内で果たす水の役割が、いかに大切かということを再認識してみたいと思います。

人間の体は60%前後が水分です、新生児なら80%、胎児はもっと多く97%、大人になると男性で60%、女性では55%位になり、歳をとるにしたがって少なくなっていくきます。

老人では50%以下にまで少なくなります。

私たちの水分比率は何パーセントでしょうか？



この細胞組織の85%を水分が占めています。

人間のからだは60兆の細胞でできているといいますが、その細胞ひとつひとつの中にタンパク質や核酸・糖質・塩素やカリウムなどの各イオンが水に溶けた状態であります。

体内の水の70%は細胞内にあります。残りの30%は血液、リンパ液、組織間液などの細胞外液にあり、これらは絶えず交換されています。

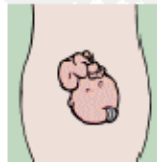
脂肪は分解するとエネルギーと水になります。女性や太っている人は脂肪のかたちでも水分を貯えていることとなります。

女性の水分比率が男性より少ないのは脂肪が多いからです。男性でもやせている人より太った人のほうが水分比率は少なくなっています。

枯れていくとは、ここからきています。

体内の水分比率

胎児97%



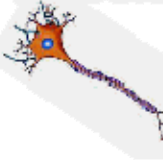
新生児80%



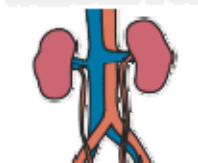
血液83%



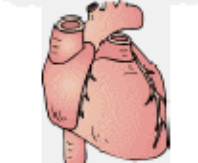
神経83%



腎臓82.7%



心臓79.3%



肺79%



筋肉75.6%



脳74.8%



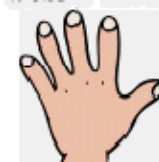
胃74.5%



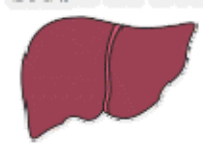
腸74.5%



皮膚72%



肝臓68.3%



骨22%



各部分の水分をみると血液は83%、神経も83%、腎臓が82.7%、心臓が79.3%、肺が79%、筋肉は75.6%、脳が74.8%、肝臓が74.5%、胃が74.5%、腸が74.5%、皮膚が72%、骨が22%といわれています。ほかの生物でもこの水分比率は殆ど同じだといわれています。