

Dr.わーだーの養生記

vol.22

「食べてしまった塩は...」

こちいいん
心血医院

院長 和田 豊郁



以前、ラーメンを含むスープ料理を食べる時には、水を飲んで体内に入った塩分を薄めましょうという話をしました。今回は摂ってしまった塩分のゆくえについて考えます。塩はからだの成分として極めて重要なもの。しかし食べたものに含まれる塩しか利用できない陸上の動物や淡水魚では大切な塩はからだに残しながらも老廃物を捨てるのが腎臓の働き。これは人類でも同様で、血液の塩分濃度よりも濃い尿を作る機能はありません。塩をたくさん摂ってしまったら薄めて出さなくてはならないのです。つまり塩を摂ると水の方がよけいに失われることとなりますから脱水状態になり、のどが渴き水を飲みます。夜中になんども排尿に起きるのは水の摂りすぎではなく塩を摂りすぎているのです。人類は塩を汗からも捨てることができますが汗は血液よりも薄い塩分濃度。でも筋肉を使えば水が生じます。つまり汗をかくほどの運動をすれば水を飲まなくても汗から余分な塩を捨てることができるというわけです。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始