



『水の働き』

2009.3.12

宇宙は無限に広く、無数に輝く星の中で、生命が存在するのは唯一地球だけであろうといわれています。

その生命は今から約38億年前に誕生したといわれていますが、それはこの地球に海という「水」の存在があったからにはほかなりません。



▶ 体内の水分

ヒトのカラダは、体重の60～80%が水分でできており、その成分は「生命の母」である海水の成分に非常に近いものです。

水(H₂O)は、水素ガス(H₂)と酸素ガス(O₂)でつくられています。これに炭酸ガス(CO₂)やメタンガス(窒素ガスを含む)を含めると、ヒトのカラダの体重当たりのガス量の95%以上を占めています。

私たちの体内の水分は、尿や糞・汗・呼気から体外に排泄されるので、通常1日に2～3ℓの水を飲料水として毎日体内に摂取し、体内の水を入れ換えなければ健康を維持することはできません。

またヒトは、体内の水分の10%以上失うと生命が危険にさらされ、20%を超えると死に至ります。逆に水さえ飲んでいれば2～3週間は生きることができます。

▶ 水の役割



水は私たちの体内で、食べ物に含まれている栄養成分であるタンパク質や脂肪、炭水化物などを溶かして吸収し、エネルギーとして力を発揮するための手助けをしています。

そして、血液やリンパ液として全身を循環しながら各臓器や組織の細胞に酸素や栄養成分を運搬し、細胞にエネルギーを与えたり、活性化させたりします。そして、その結果生じた老廃物や炭酸ガスを受け取って体外へ排出します。

また水は、体温の調節や、体内の浸透圧などを一定に保つ役割、酸性やアルカリ性のバランスを整え中性に保つ、つまり恒常性の維持(生命の維持)を果たしています。