

新 真健康論

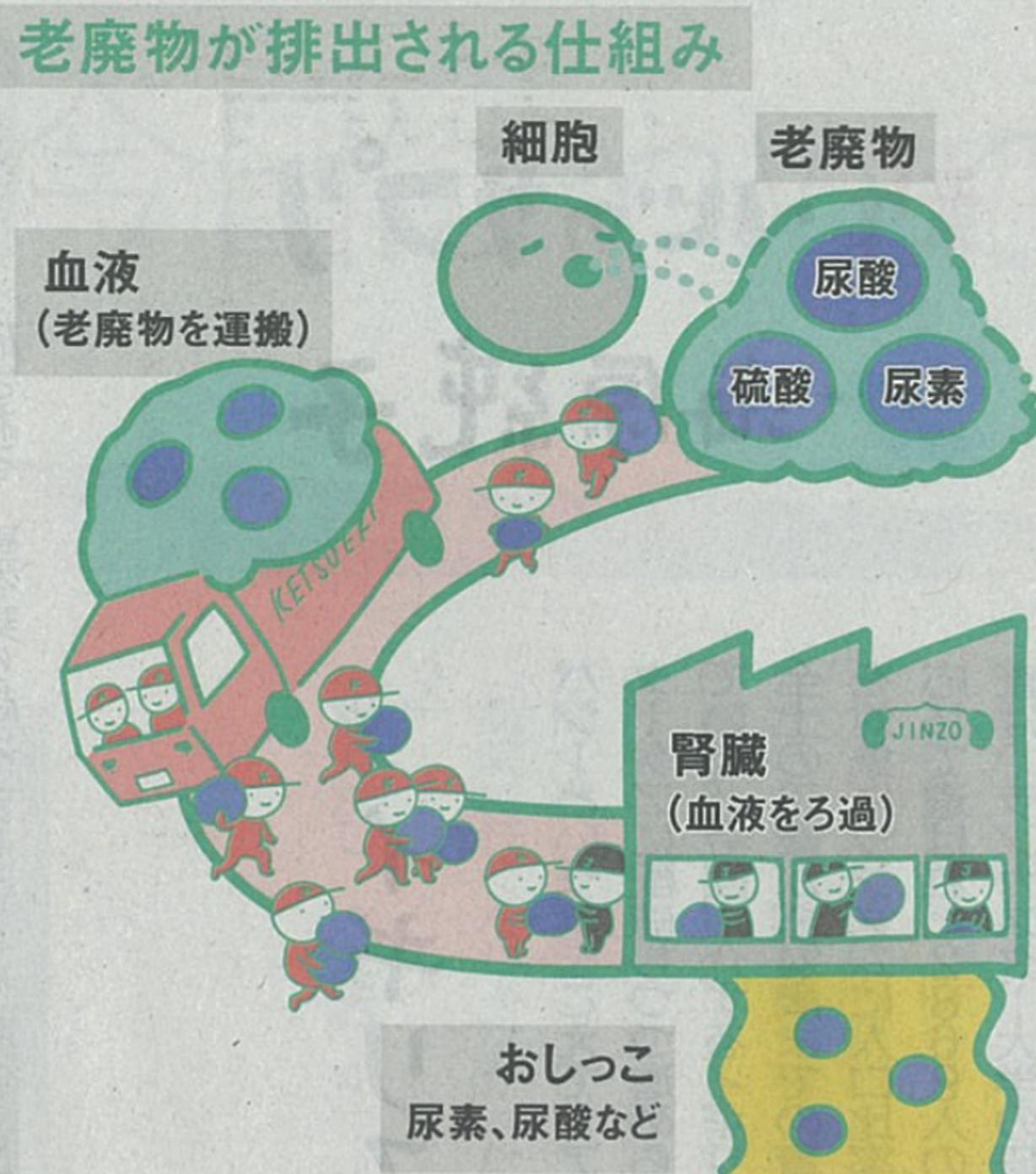
当瀬規嗣

(札幌医科大学教授)



私は毎日、数回おしっこを出します。もちろん、順調におしっこが出てることはない。なぜ、毎日おしっこをしなければならないのか、考えてみたことがあるでしょうか？

水をたくさん飲むと、おしつこの量が増えることは、誰でも経験することです。ですから、おしつこは体で余った水分が出ているのだと、考えている人が意外と多いのです。そこで、例えば夜中にトイレに立ちたくないでの水分を控える、といったことをし



尿素

体を作る主要な材料であるたんぱく質は、不要になると体内でアミノ酸に分解されて再利用されるが、一部はさらに分解して処理されることになる。この過程で生じるアンモニアは非常に有毒なので、肝臓ですぐに尿素に作りかえられる。尿素は有毒な物質ではないが利用価値はないため、体内に蓄積しないように老廃物として尿を通じて排出されている。通常、人では1日25～30gの尿素が尿中に排出され、尿の主要な成分となる。

老廃物は常に生じていますから、できるだけ速やかに体外に排出しておくことが体調を維持するためには必要であると考えられます。というわけではありません。

おしっこは水分を出すだけが目的ではないのです。山や砂漠など飲み水が手に入らないところで遭難した人が生還した時、自分のおしっこを飲んで渴きをいやしたり、おしっこまで飲むなんて大変だったなあと思うと同時に、水分が得られない危機的な状態の時もおしっこが出るということがあります。体の水分が余っているということは絶対にないはずだからです。

おしっこを出すということは、おしっこにはもっと大事な目的があることを示しています。それは体で生じる不要な物質を体外へ排出することです。

人の体は、栄養素や酸素を使ってさまざまな化学反応を引き起こし、必要な物質を合成したり、物質からエネルギーを取り出して使ったりして生きているわけです。これらの化学反応の結果、代謝産物とか老廃物と呼ばれる物質が生じます。体にとっては不要な物質であり、いわばゴミのようなものですが、もちろん、老廃物が直ちに体や細胞に害を及ぼすことはないのですが、老廃物が体内にとどまつて蓄積されると、さまざまなお障害を引き起こすことになります。

とうせ・のりつぐ 1984年
北海道大医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。
北海道大医学部助手、札幌医科大学助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。

次週は山口建・静岡県立岡がんセンター総長の「がんドクトルの人間学」です。

老廃物が直ちに体や細胞に害を及ぼすことはないのですが、老廃物が体内にとどまつて蓄積されると、さまざまなお障害を引き起こすことになります。

やはり、老廃物は出してしまって限ります。水分をよく取って、おしっこをたくさん出しが健康維持には欠かせません。