



# さくら

2010年7月

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

## 飲んだり食べたりした水の話

名古屋共立病院 腎臓内科 岡田 玲

### 【飲んだり食べたりした水分はどうなっているの？】

我々が飲んだり、食べたりして口から消化管に入ってくる水は1日に約2リットルです。

一方、唾液や胃液、膵液、胆汁といった消化液、それに小腸からでる腸液として、ヒトの消化管は1日に合計7リットルくらいもの水を出しています。2対7で圧倒的に消化管から出る水分の量が多いです。

したがって、消化管の中には1日に約9リットルもの水が入りますが、その約8割は小腸で吸収され、残りの大部分は大腸で吸収されてしまいます。

よって、ウンチとして出てくる水は、ほんの一部にすぎません。では消化管から吸収された水はどうかと言うと、血流に乗って、正常なヒトであれば、大部分は腎臓で尿として排出され、それ以外には汗や呼吸の湿気として出ていきます。

### 【水分の吸収の仕方はどうなっているの？】

#### \*小腸の場合

小腸では主に水や栄養分を消化・吸収する役割を担っているので、その壁には『絨毛』と呼ばれる糸状の構造があり、小腸の壁全体はその糸を敷詰めた絨毯のようになっています。絨毛は、ある意味スグレモノの掃除機のようなもので、近くに漂うその掃除機の吸入口の形に合った栄養分をどんどん吸収していきま

