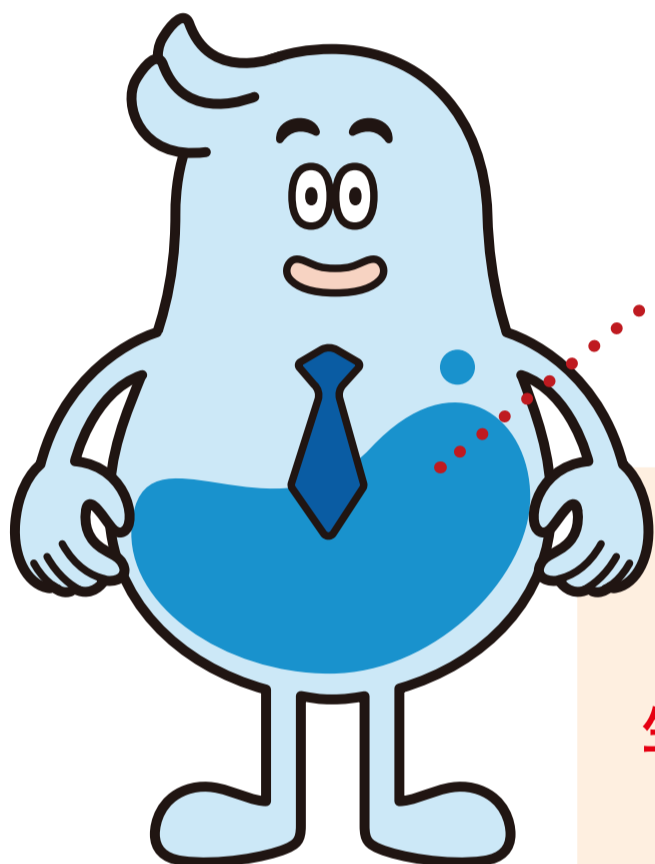


私たちのカラダの半分以上は  
水分でできています。

この水分は「体液」と呼ばれ  
カラダにとって重要な役割を担っています。

 教えて!「かくれ脱水」委員会



体液は主に「水」と「電解質（塩分など）」でできています。

**体液 = 水 + 電解質（塩分など）**

## 体液の3つの働きを知っておきましょう

### 生命活動に必要な物質を運び込む働き

動脈血 ……呼吸で得られた酸素を組織に運び込む

門脈血 ……腸で消化された栄養素を肝臓に運び込む

唾液 ……食べ物の飲み込みを助け、消化管内に食事を運び込む

### 生命活動に有害となった老廃物を運び出す働き

静脈血 ……代謝で生じた二酸化炭素を肺に移動させ呼吸で運び出す

尿 ……代謝で生じた代謝水やアンモニアを体外へ運び出す

便 ……食物残渣や消化吸収後の老廃物を体外へ運び出す

### 不要なエネルギーを放熱して、体温をコントロールする

動静脈血 ……体表の血管を拡張させ、血液の熱を外気に放熱

汗 ……発汗にともない打ち水効果で体温を放熱

ほら！脱水すると、  
大変なことになると  
思いませんか！



社会福祉法人 枚方療育園 医療福祉センター さくら 院長  
兵庫医科大学 特別招聘教授 医学博士 **服部益治**

日本小児科学会（専門医）、日本小児保健協会会員、日本腎臓学会（指導医・専門医）、兵庫県小児科医会（顧問）、日本夜尿症学会（常任理事）など。著書に、『腎・泌尿器疾患診療マニュアル（共著）』（日本医師会）、『腎臓病の食事指導ハンドブック（共著）』（南江堂）、『保健医療ソーシャルワーク実践（共著）』（中央法規出版）、『子どもの臨床検査－脱水（共著）』（診断と治療社）など