



きも 気持ちわるくなるとなぜはくの

「はきけ」の原因はいろいろ

きぶん 気分がわるくなって「はきけ」を感じる原因には、からだ びょうき 体の病気、ストレスや乗り物よいなどがああります。

「はきけ」を起こすときには、あたま 頭がいたかったり、めまいや、しんぞう 心臓がドキドキしたり、なかに 気は失ったりするなどのしょうじょう しょうじょうが見られます。

けっか 結果、食べた物や、だ液、胃液など、いなか 胃の中にある物を「はく」のです。

「はく」のは脳の命令

きも 気持ちのわるいにおいや味、あじみ 見たものなど何かのしげきがのうあた 脳に与えられると、のう 脳の「えんずい」にある「はきけ」をおしんけい 神経に情報が伝わります。

しんけい この神経がこうぶんして、「はく」命令が出され、「おうかくまく」がちぢんで、胃のぎゃくりゅううんどう 逆流運動がはじまります。このため、いなか 胃の中の食べ物や水分、だ液などがおし出され「はく」のです。

「はく」ときは、はな 鼻のあなやきかん 気管に入って、ちっそくしないように、とくにき 気をつける必要があります。また、たくさんはいたあと、だっすい 脱水しょうじょうを起こしやすいので、きぶん 気分が落ち着いたらみず 水を飲むことが大切です。（監修 保志 宏）

