



きんちょうすると、なぜ心臓がドキドキするの

おとな しんぞう ぶんかん かい
大人の心臓は1分間に60～80回うつ

わたしたちの心臓は、その人のにぎりこぶしくらいの大きさで、重さも250グラム～300グラムです。心臓のドキドキは拍動とよばれ、大人で1分間に60～80回うち、血液を送りむかえています。

けつえき やく ぶん からだ しんぞう
 血液は約1分で体をまわり、心臓にもどってきます。

しけんの前など、心臓がドキドキするのは神経のはたらき

心臓がふつう規則正しくうっているのは、心臓の筋肉がもっている細ぼうのはたらきによるものです。心臓がうつリズムを早くしたり、遅くしたりするのは、自律神経の役目です。これは、自分の意思で変えることはできません。

テストをうける、人の前で話をするなどきんちょうすると、自律神経の中の交感神経がはたらきます。この交感神経は、心臓に、ドキドキの回数をもっと早くと命令します。心臓がドキドキするのは、このためなのです。

このようなときは、心臓ばかりでなく、呼吸の数もふえます。こうした心臓のドキドキを安定させるには、深呼吸をすると効果があります。(監修 保志 宏)

●心臓のつくり

