



食べてから走ると、おなかが痛くなるのはなぜ

胃や腸の神経がしげきされるため

食べたあとすぐに走ったりして、おなかが痛くなることは、だれもが経験することです。

これは、胃や腸のまわりの神経が、しげきされるため起こる痛みなのです。

胃や腸のまわりには、痛みを伝える神経が、ぎっしりはりめぐらされています。食事をすると、食べた物を消化するために、胃や腸は活発に運動し、かなりのエネルギーが必要になります。そのため、胃や腸には、大量の血液が流れこみます。

ところが、そのときに走ったりすると、血液が、走るための筋肉のほうへ行ってしまう、胃や腸には、少しの血液しかこなくなってしまうのです。

食事をしたばかりで、消化しなければならない物はたくさんあるのに、エネルギーの元である血液が、胃や腸には少ししかこないため、胃や腸がけいれんを起こし、そのけいれんを、胃や腸のまわりの神経が感じて、痛みを感じるのです。

食べたあとねむくなるのは

食事をすると、胃や腸には、食べた物を消化するために、大量の血液が流れこみます。

そのため、脳のほうへ行く血液の量が少なくなり、脳の活動がにぶくなるため、ねむくなるのだといわれています。（監修・保志 宏）

