



坂をのぼると息がハアハアするのはなぜ

必要なエネルギーをつくるため

わたしたちが息(呼吸)をするのは、空気の中にある酸素を体の中に取りこみ、体の中の二酸化炭素を体の外に出すため、呼吸を調節するところは、脳の延髄にあります。人間の体は、自分の体を動かすためのエネルギーを、いつもつくっています。

エネルギーをつくるための材料として、なくてはならないのが、ぶどう糖と酸素です。息(呼吸)を吸うと、空気の中にある酸素が体の中に入ります。入ってきた酸素は、食べ物から取り入れた、ぶどう糖などの栄養といっしょになると、エネルギーを出します。

このエネルギーが、体の細胞や体全体を動かすもとになっているのです。

坂をのぼると息がハアハアするのは

坂をのぼったり、激しい運動をするには、たくさんのエネルギーが必要です。たくさんのエネルギーをつくるためには、たくさんの酸素が必要になります。

坂をのぼったり、激しい運動をしたときなどには、血液の中の酸素不足や、二酸化炭素の増加を、脳の延髄がびん感じとり、呼吸をさかんにするように、神経に命令を出します。そのため、息をハアハアして、たくさん呼吸をするのです。(監修・保志 宏)

