



息が切れるってどんなことなの

息が切れるのは、脳がパニックを起こすから

息が切れるのは、走ったり、坂を登るなどの、激しい運動をしたときです。

激しい運動をするには、たくさんの筋肉を使うため、たくさんのエネルギーが必要で、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。

たくさんの酸素を体に取り入れるには、呼吸も活発になりますから、呼吸のリズムもだんだん速くなり、それにつれて、心臓のリズムも速くなるのです。

そして、これらの活動は、すべて脳でコントロールされているのですが、呼吸運動では、体のあちこちの筋肉を、一度にうまく動かさなければなりません。ひとつまちがうと、すぐに混乱してしまうのです。混乱を起こすと、はく息と、吸う息との、規則正しいくり返しができなくなります。これが、「息切れ」なのです。

体に必要なエネルギーをつくるには

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。

(監修・保志 宏)

