



うんどう 運動すると、どうして「脈拍数」が多くなるの

たくさんのエネルギーが必要になるため

はげ 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り、「脈拍数」が多くなるのです。

しんぞう 心臓が縮んで、けつえき 血液をどうみやく 動脈へ送り出し、またふくらんで、じょうみやく 静脈から血液をくみ上げる運動を、「心拍」といいます。その数を「心拍数」といい、「脈拍数」と同じものです。

「脈拍」で心臓や動脈のようすを調べる

てくび 手首のどうみやく 動脈にさわると、ゆび 指がおし上げられるように感じます。これが「脈拍」です。

しんぞう 心臓が縮んで、けつえき 血液がおし出されたときに、どうみやく 動脈がふくれるのを感じているのです。

かす 数を数えることを、「脈をはかる」といい、しんぞう 心臓の縮む数がわかるのです。つまり、脈で、しんぞう 心臓やどうみやく 動脈のようすを調べるのです。

ふつう、どうみやく 動脈というのは、からだ 体の深いところをとお 通っているのですが、こめかみ、くび 首、うちがわ ひじの内側など、ところどころ、あさ 浅いところに出ている部分があります。ですから、みやく 脈は、てくび 手首のほかにも、そのようなところでもはかります。

(監修・保志 宏)

小学2～3年生  
80～90回

静かにしているときの、1分間の脈拍数

大人 70回



赤ちゃん 130回

