



## 「肺呼吸」って、どんなことなの

### 肺で、空気中の酸素を取り出すのが「肺呼吸」

どんな生き物でも、体に酸素を取り入れるために、呼吸をしています。呼吸というのは、息を吸ったりはいたりして、体の中に酸素を取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を、体の外に出すことです。酸素は、体の中で栄養と結びついて燃え、そのエネルギーで、わたしたちは生きていけるのです。ですから、息をすることは、とても重要なことなのです。そして、わたしたち人間などの生き物は、吸った空気を肺へ送り、肺で空気中の酸素を取り出して、血液で全身へとどけています。これを、「肺呼吸」といっています。

### 「肺呼吸」のしくみは

鼻と口から吸いこまれた空気は、のどを通過して気管にいきます。気管は、左右二つに分かれて気管支になり、その中を通過して、空気は肺の中に入ります。肺の中には、気管支や血管が入りこみ、枝分かれして、肺のすみずみにまで、血液や空気を送ります。

気管支の先には、たくさんの小さな肺胞が、ブドウのぶさのように密集しています。

肺胞は、たくさんの毛細血管で包まれており、肺胞に入ってきた空気中の酸素は、ここで、血管の中に取りこまれ、血液で全身へ送られます。

そして、血液が運んできた二酸化炭素は、ここで、肺胞に出されて、はく息とともに、体外へ捨てられるのです。これが「肺呼吸」のしくみです。（監修・保志 宏）

