



## 1回の呼吸で、肺に入る空気はどれくらいなの

### 400～500ミリリットル

1回の呼吸で、肺に入る空気の量は、日本人の大人の男の人で、400～500ミリリットル、小学生では、200～300ミリリットルです。1分間に、約16回の呼吸をしますから、1分間では、大人の男の人で、6400～8000ミリリットル、小学生では3200～4800ミリリットルの空気を吸うことになります。

### 肺胞の表面積は、テニスコートの半分ほどの広さになる

肺は、肺胞とよばれる、直径0.1～0.2ミリメートルほどの、小さなふくろの集まりで、その数は、両方の肺で、大人の男の人で、3～6億個あるといわれています。そして、その全部を広げると、空気をはき出したときで、30～50平方メートル、空気を深く吸ったときには、100平方メートルにもなるといわれています。これは、わたしたちの体の表面積の、約50倍にもなり、テニスコートの半分ほどの広さになります。

酸素を取り入れる量は、日本人の大人の男の人で、1分間に平均310ミリリットル、二酸化炭素を体外に出す量は、1分間に平均260ミリリットルといわれています。

1分間に肺に入る空気は、6400～8000ミリリットルですから、吸った空気の量の、約20分の1の量の酸素を、肺で取り入れなければなりません。

そのため、肺で酸素を取り入れるためには、肺の表面積が広いほうがいいのです。（監修・保志 宏）

