



きん張すると、おしっこが近くなるのはなぜ

交感神経と副交感神経が、同時にはたらくため

きん張すると、おしっこが近くなるのは、脳や体のはたらきが、うまくいかなくなってしまうためです。

体には、わたしたちの意思とは関係なくはたらく、自律神経というものがあります。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は、体が活発に動くときに、心臓の動きを速くしたり、筋肉をきん張させたりします。副交感神経は、体が休んでいるときに、内臓の動きを活発にさせるはたらきをします。

ふつう、交感神経と副交感神経は、どちらかがはたらいているときには、どちらかが休んでいます。ところが、きん張したときには、このしくみがくるってしまい、両方の神経が興奮して、はたらいてしまうのです。

交感神経が興奮すると、ドキドキして、血液の流れが速くなります。その上、副交感神経まで興奮するため、おしっこをつくる腎臓や、食べ物を消化するための消化器まで、はたらきが活発になります。それで、きん張すると、おしっこが近くなるのです。

「あがる」のも同じ理由から

大ぜいの人の前で話すときや、テストのときなど、あがってしまったり、スポーツの試合で、体の動きがぎこちなくなったり、失敗することがあります。

この、「あがる」というのも同じ理由からで、きん張で、脳のはたらきがちぐはぐしてしまうからです。（監修・保志 宏）

