



扇風機の風にあたっていると、どうして体がだるくなるの

風にあたっている部分だけが、冷やされるため

わたしたち人間の体温は、常に36～37℃に保たれています。

この、体温を一定に保つしくみを、体温調節機能といい、わたしたちの体温が、常に一定に保たれているのは、そのしくみをもっているからです。

そして、その体温調節は、神経のはたらきによって、行われています。

ところが、扇風機の風に長くあたっていると、風にあたっている部分だけが、扇風機の強い風で、非常に冷やされるため、体温調節のはたらきが乱れてしまうのです。そのため、体がだるくなったり、頭が痛くなったりして、かぜをひいてしまうこともあるのです。

人間が、体温を一定に保てるのは

体のどの器官でも、活動すれば熱を出します。人間の体は、体温が下がってきたときには、体内で発生させる熱の量を多くします。これを「産熱」といいます。

体内でいちばん熱を発生させるのは、横紋筋とよばれる筋肉で、何もせず静かにしているときでも、体の熱の、75パーセントは、この横紋筋で、つくられているのです。

ですから、体温が下がってくると、体をぶるぶるふるわせて熱を出し、体温を上げるのも、この筋肉のはたらきなのです。

また、体温が上がってきた場合には、この熱を外へにがす（放熱）量を増やします。この体の熱を、体外へ出すはたらきをするのは、皮ふや、呼吸や飲食、「おしっこ」や「うんち」などです。中でもいちばん大きいのは皮ふで、全放熱量の約90パーセントもの熱を、体の外へ出しているのです。人間の体には、この「産熱」と「放熱」という、体温調節機能のしくみがあるため、体温を一定に保てるのです。（監修・保志 宏）

