



## わら 笑うと、おなかが痛くなるのはなぜ

### い ちょう しんけい 胃や腸の神経がしげきされるため

わら  
笑ったときに、おなかが痛くなることは、い ちょう  
胃や腸のまわりに、ぎっしりはりめ  
ぐらされている、いた つた しんけい  
痛みを伝える神経が、しげきされるためです。

おお こえ だ わら  
大きな声を出して笑うときには、はい  
肺からたくさんの息が出されることになり、そのためには、  
おうかくまく はげ うご  
横隔膜が激しく動きます。そして、い ちょう  
胃や腸がけいれんを起こし、そのけいれんを胃や腸  
のまわりのしんけい かん いた かん  
神経が感じて、痛みを感じるので。

### た はし 食べてから走ると、おなかが痛くなるのは

しょくじ  
食事をしたときには、た ち  
食べた物を消化するために、い ちょう かっぱつ うんどう  
胃や腸は活発に運動し、かなりのエ  
ネルギーがひつよう  
必要になります。そのため、い ちょう  
胃や腸には、たいりょう けつえき なが  
大量の血液が流れこみます。

ところが、そのときにはし  
走ったりすると、けつえき はし  
血液が、走るためのきんにく  
筋肉のほうへいってしまい、  
い ちょう すこ けつえき  
胃や腸には、少しの血液しかこなくなってしまう。

しょくじ  
食事をしたばかりで、しょうか  
消化しなければならないものはたくさんあるのに、エネルギーのもと  
であるけつえき い ちょう すこ  
血液が、胃や腸には少ししかこないため、い ちょう  
胃や腸がけいれんを起こし、そのけいれ  
んを、い ちょう  
胃や腸のまわりのしんけい かん いた かん  
神経が感じて、痛みを感じるので。

また、た  
食べたあとねむくなることありますが、これは、しょくじ  
食事をする、い ちょう た  
胃や腸には、食  
べたもの しょうか  
物を消化するために、たいりょう けつえき なが  
大量の血液が流れこみ、そのため、のう  
脳のほうへいくけつえき りょう  
血液の量が  
すく  
少なくなって、のう かつどう  
脳の活動がにぶくなるためだといわれています。（監修・保志 宏）

