



運動した後、心拍数が上がるのはなぜ

運動するには、たくさんのエネルギーが必要になるため

激しい運動をするには、たくさんの筋肉を使うため、たくさんのエネルギーが必要で、たくさんのエネルギーをつくるためには、たくさんの酸素が必要になります。

たくさんの酸素を体に取り入れるには、呼吸も活発になりますから、呼吸のリズムもだんだん速くなり、それにつれて、心臓のリズムも速くなり、「心拍数」が多くなるのです。心臓が縮んで、血液を動脈へ送り出し、またふくらんで、静脈から血液をくみ上げる運動を、「心拍」といいます。その数を「心拍数」といい、「脈拍数」と同じものです。

「脈拍」で心臓や動脈のようすを調べる

手首の動脈にさわると、指がおし上げられるように感じます。これが「脈拍」です。心臓が縮んで、血液がおし出されたときに、動脈がふくれるのを感じているのです。

その数を数えることを、「脈を測る」とい

い、心臓の縮む数がわかるのです。つまり、脈で、心臓や動脈のようすを調べるのです。

ふつう、動脈というのは、体の深いところを通っているのですが、こめかみ、首、ひじの内側など、ところどころ、浅いところに出ている部分があります。ですから、脈は、手首のほかにも、そのようなところでも測ります。そして、「脈拍数」を調べれば、「心拍数」もわかるのです。（監修・保志 宏）

