



人は、「皮ふ呼吸」をするの

人間は、「肺呼吸」をしている

「皮ふ呼吸」というのは、皮ふを通して、直接酸素を体内の体液（血液・リンパ液など）に取り入れることです。

ミミズなど、呼吸器官のない生き物の場合には、全呼吸を、この「皮ふ呼吸」で行っており、カエルやウナギなども、呼吸の半分以上を、「皮ふ呼吸」で行っています。

しかし、人間などの哺乳動物の場合には、「肺呼吸」で体内に酸素を取り入れており、「皮ふ呼吸」はしていません。

肩まで水につかると息苦しいのは

肩まで水につかると、息苦しくなることがあり、それを、「皮ふ呼吸」ができなくなるからだ、考える人がいるようですが、それはまちがいです。

肩まで水につかるといことは、ほぼ全身が水で包まれており、まわりの水が全身をおしつけていることになります。

わたしたちは、肺をふくらませたりしぼませたりして、呼吸をしています。全身が水におしつけられているため、その動きがしにくくなり、呼吸がうまくできず、息苦しくなるのです。

また、呼吸をするたびに、おなかが前に出たり引っこんだりしますが、水の中でこれをやるためには、そのたびに、おなかで水をおさねばなりません。それで、しばらくすると、つかれて苦しくなるのです。（監修・保志 宏）

