



心臓が休まなくても平気なのはなぜ

心臓も、本当は休んでいる

心臓は、人のにぎりこぶしくらいの大きさしかない、小さな器官です。

この心臓が、24時間休みなく、体じゅうに血液を送ってくれているおかげで、わたしたちは、毎日健康にいらしているのです。

心臓を動かしているのは、心筋という、脳に命令されなくても、動くことができる筋肉です。心筋が縮むたびに、新しい血液が、体じゅうに送られていくのです。

ところで、この心臓が休まなくても平気なのは、ひみつがあるのです。

それは、心臓はたえず動き続けていますが、心筋のほうは、休みながら動いているということです。そのひみつは、心筋は、心臓が一回縮んだあと、次に縮むまでの間は、必ず休んでいることです。心臓が縮むのは、1分間に大人の人で約70回ですから、0.4秒動いては、0.4秒休んでいるわけで、心臓もちゃんと休んでいるのです。

心臓が、24時間動き続けているわけは

心臓は、血液を、体のすみずみにまでとどけるための、ポンプの役目をしています。

血液は、わたしたちが、生きていく上で必要な、酸素や栄養を、体じゅうにとどけ、心臓にもどってくるときには、二酸化炭素など、体のいらなくなったものを運んでくる、大切な役目をしています。

ですから、心臓が止まるということは、血液が流れなくなるということであり、酸素も栄養も運ばれないため、全身の細胞は次々と死んでいくことになるのです。

そのため、心臓は、わたしたちが寝ている間も、決して止まることなく、24時間動き続けていなければならないのです。（監修・保志 宏）

