

運動すると息が切れるのはなぜでしょうか。

2007/05/20(日)

ブログ掲載

運動に必要な筋肉を動かすためには、エネルギーがたくさん必要になります。

そのエネルギーを作るためには、血液中の酸素によって、細胞に蓄えられている糖や脂質(しじつ)を分解し、エネルギーに変える必要があります。

運動時は、ふだんの20倍もの酸素が必要だといわれているようです。それだけの酸素を一挙に使うと、血液中の酸素の濃度が下がって、二酸化炭素の割合が高くなります。

それを呼吸中枢(こきゅうちゅうすう)が察知して、体内に酸素をとり込むために呼吸の回数を増やすような指令が出るわけです。

それで、激しい運動中は、少しでも多くの酸素をとり込めるように「ハア、ハア」と息切れが起こるのです。

適度な運動が一番いいですね。心臓も車のエンジンと同じく、走行距離があります。

あいたた・いたわり気功

かくりん 健身練