

からだの しくみを知ろう

肺が健康でないと
エネルギーに
変えられない？

臨床検査技師
甲斐 美矢子



今回は、呼吸のお話です。食事でも得られた栄養素は、呼吸で体内に取り入れた酸素と結びつき燃やされてエネルギーがうまれます。エネルギーがうまれた後の酸素は二酸化炭素となり、呼吸によって吐き出されます。酸素と二酸化炭素の交換は肺の中にある肺胞で行われています。普段、無意識に行われている呼吸ですが、エネルギーづくりの中でとても重要な役割を担っているのです。一方、二酸化炭素を調節することにより、腎臓とともに、酸性、アルカリ性のバランスもとっています。肺に何らかの病気があると、呼吸がうまくできなくなり、酸素が取り入れられなくなり、食事をしてもうまくエネルギーに変えられないということになります。肺を健康に保つということは、身体の健康にもつながるのですね。

