

私たちのからだの中にある肺は心臓から送られてくる血液に酸素を与え、かわりに二酸化炭素を受け取る場所です。

吸った空気は、細かく枝分かれした気管支を通して、肺の中にある肺胞（はいほう）へ入ります。


肺胞は毛細血管で包まれた小さな袋で、たくさんの肺胞がかたまって、気管支の先についています。

空気に含まれている酸素は、この肺胞の壁を通して血液の中へと取り込まれていきます。そして、全身をめぐる血液から二酸化炭素を受け取ります。

こうして、からだ中に取り込まれた酸素は、からだに吸収した栄養分をエネルギーに変え、体を動かしたりする手助けをしています。

肺いっぱい空気を入れてからはき出すことのできる量（肺活量・はいかつりょう）は、大人の男性で約3～4リットル、女性だと、約2～3リットルあるといわれています。

激しいスポーツで、呼吸が増えるのも、からだが多く酸素を必要としているためです。



からだの中の血液や細胞などの間でも、ガス交換が行われているよ。

（文責：玉村かおり）