

# 生命の不思議！ 身体のお不思議！

胎内の赤ちゃんの一日は、地球の一億年に相当する

## 生命進化、人間の不思議

150億年前に宇宙が出来、46億年前に太陽、地球が出来、そして40億年前に海が出来た。その海で始まった生命の誕生(40億年+2年)は微生物→魚→両生類→爬虫類→哺乳類→人間へと進化を繰り返しました。40億年の進化の過程で、種々の命(動物・植物・虫・・・)が出来、現在の人間(哺乳類)は自然界の一部なのです。現在、地球上にある生命は、何度も起きた地球の生命大量絶滅、度重なる感染症流行という大ピンチを乗り越えた祖先から受け継いだ、それはそれは貴重な生命なのです。猫の一生、アリの一生、だんご虫の一生、花の一生・・・人間として生まれてきた生命に感謝しましょう！

## 人間 生命誕生の不思議

人間は男と女がいて、男と女が交わりと受精した男の精子(3~5日生きられる)、何億匹の中の一匹が運よく女の卵子(24時間しか生きられない)にたどり着き結合(受精)します。受精した胚は細胞分裂を繰り返し、卵管の中をころがり子宮にたどり着き(着床)、受精から5~7日で無事、子宮内での妊娠が成立します。精子と卵子が結びつき、いくつかの神秘的なプロセスを経て妊娠、胎児の元が出来ることは不思議の極みです。人間の意志とは関係なく、身体がプロセス管理を自動的にやってくれています。種の継続！

受精後、約32日目に、魚の顔でエラのようなものが見えます。約34日目、鼻が口に抜ける両生類の姿に、約36日目には原始爬虫類の様な形に、約38日目にのどの器官が出来、約40日目に人間の顔立ちになります。たった8日ほどの期間に魚→両生類→爬虫類→哺乳類→人間へと進化のプロセスを成し遂げていきます。胎内の赤ちゃんは生命進化40億年の動きを40日ほどのものすごい速さで通り抜けており、胎内の赤ちゃんの一日は地球の一億年に相当すると言えます。

胎児は子宮内の羊水(海水と同じような成分、ママの血液の成分から作られた水分)で守られ、羊水の温度は体温より少し高い38度前後で赤ちゃんを感染から守っています。妊娠33週頃が一番多くなり約800mlにもなり、出産時には200~400mlになります。これらの量もすべて身体がコントロールして人間(ママ)の意志とは無関係になされています。

胎児は10ヶ月と10日(約40週前後)ほど、安全な羊水の中で成長し、その間に骨・関節・筋肉、脳や肺・心臓・胃腸や他の内臓、血管や血液、両手・両足、目・耳・鼻・口、神経系などが作られます。精密機器のように動く、身体の諸器官が次々に作られていくのは、ただただ不思議と言わざるをえません。

赤ちゃん誕生の最初の産声、大きな声で泣くのは、最初の呼吸で肺の中にたまった羊水を吐き出し、肺呼吸に切り替えます。海(お母さんの羊水)から陸への上陸なのです。40億年の生命のはるかな終着駅で、哺乳類・人間としての新たな命をスタートさせます。

## 脳、身体のお成長

生まれたばかりの赤ちゃんは体重約3kg、身長50cm、脳の大きさ400~500gで生まれ、大人になると体重50~70kg(新生児の約15倍以上) 身長170cm(3倍以上)脳の大きさは1400cc(誕生後1年で倍の800gまで成長し、その後、20年ほどかけて1400cc、誕生時の3倍近くになり完成)

## 呼吸のお不思議

酸素が5分間、途切れれば人間は死に至ります。人間の命にとって一番大切なのは酸素、呼吸です。人はだれしも、誕生以来、無意識に呼吸し、肺で酸素を吸収して燃えカスの二酸化炭素を体外に排出しています。日中、活動しているときも、夜の就寝時も休むことなく、呼吸は続いています。しかも、これらの最重要な仕事はすべて身体が自動的にコントロールしているからなお不思議です。自分の身体に生かされている自分自身を感じます。

## 食事、栄養の吸収と排泄(大便・小便)

意識して食べた食物を消化し、栄養素を吸収する消化器官(胃腸など)の働きも驚異的です。適切に食事をしていれば、あとは身体の中で上手に処理してくれ、必要な栄養素を吸収し、全身に運搬。不必要になったものはおしっこ・ウンチで体外に排出される。身体の新陳代謝で生まれ変わり、いらなくなった骨や筋肉などもおしっこやウンチで適切に对外に排出され、これらの動きを毎日、精密機械のごとく実施されています。

## 血管・血液による酸素と栄養素の全身細胞への運搬

食べたものから、活動に必要な栄養素を吸収し、10万キロ(地球の2周半)に及ぶ血管を流れる血液(心臓をポンプ役)で栄養素と酸素を全身の細胞に送り込みエネルギー源にして人間が活動しているいる仕組みも不思議極まりないものです。

昼夜24時間、この仕組みが無意識に動いていて、人間は生きています。ただただ、有難い！です。

## 日々の睡眠のお不思議

毎朝、起き、夜になると寝る。人は誰でもこの動きを、生きている限りは繰り返します。日中、そこそこ活動していれば、夜には自然と眠気がやってきて床に就くものです。毎日、夜になると寝る(死ぬ!?)、翌朝・新たに生まれ変わる(目が覚める)ような人間の動きもお不思議です。睡眠は一日の疲れをとり、翌日のエネルギーを蓄えてくれ、睡眠のお陰で、日々、楽しく活動ができます。睡眠は脳の活性化、身体のお健康長寿にも欠かせません。