【酸素と脳】

Q：脳に酸素が行き渡ると、どんな効果を期待できる？

A：一時的に、記憶力がアップするというデータも

脳は全身の司令塔。重量は体重の2%ほどなのに、1回の呼吸で摂取する酸素の約4分の1を脳が消費しています。脳に酸素を補給するために巡る血液量は1日約2000リットル（ドラム缶10本分）にも達し、脳への酸素供給が途絶えた場合、脳の活動はすぐに停止。2〜3分で細胞破壊が起こります。

このほか、脳への酸素の不足と関わりがある症状として、集中力・思考力の低下、物忘れ、不眠、疲労などがあげられます。

松下電器が2006年に発表した研究によると、30%の高濃度酸素を吸いながら英単語を覚えた予備校生と、そうでない予備校生では、翌日のテストで、酸素を吸ったグループのほうが約15%多く英単語を記憶していたという結果がでています。