



## ねむくなると、どうしてあくびが出るの

### 起きているとき、脳ははたらき続けている

朝起きてから、夜ぐっすりねむるまで、わたしたちの脳は一日中はたらいしています。しかし、脳は何日間も、ずっと続けてものを考えることはできません。

毎日、きまったすいみんをとるのも、全身の機能を休ませるために大切なことです。

脳もしっかり、休んでいるのです。

### はたらき続けた脳は、つかれてくる

朝からいろいろなことを考え続けている脳は、夜になるとつかれてきます。

脳が十分にはたらくためには、酸素が必要で、すいみん不足やつかれたときなどは、酸素の量が少なくなっています。

そこで、頭のうしろのほうにある脳かんの呼吸センターから、呼吸をなさいと命令が出て、このためあくびが出るのです。

あくびは、酸素を体の中にとり入れ、二酸化炭素を体の外に出しています。ねむくなるとあくびが出るのは、脳がつかれたので、休ませてほしいといっているのです。

(監修 保志 宏)

