



「あくび」はどうして出るの

「あくび」は、ひとりでにする^{しん こきゅう}深呼吸

「あくび」は、^{つか}疲れたとき、^{ねむけ}ねむけをもよおしたとき、^{たいくつ}たいくつしたときなどに出るもので、^め目が覚めているときしか出ません。

^{つか}疲れたり、^{たいくつ}たいくつしたりすると、^{のう}脳のはたらきがにぶくなり、^{のう}脳に^{さんそ}酸素がたりなくなると、^{ねむ}ねむなくなったりします。それで、^{おおいき}大きく息を吸いこみ、^{のう}脳に^{さんそ}酸素を送ってやるために、あくびが出てくるのです。

「あくび」は、^{のう}脳をはっきりさせるのに^{やくだ}役立っている

^{のう}脳の下^{した}の^{えんずい}延髄というところには、^{こきゅう}呼吸を^{ちょうせつ}調節している^{ぶぶん}部分があります。

^{からだ}体が^{つか}疲れて、^{のう}脳の^{けつえき}血液の^{じゅんかん}じゅんかんがにぶると、^{さんそ}酸素が^{ふそく}不足して^{けつえきちゅう}血液中の^{にさん}二酸化炭素が^ふ増え、^{ねむ}ねむくなります。また、^{おもしろくない}おもしろくない^{はなし}話を聞いているときなど、^{たいくつ}たいくつで^{ねむ}ねむくなります。そうすると、^{えんずい}延髄からの^{めいれい}命令で、^{さんそ}酸素を取り入れるために、あくびが出ます。

あくびをするときには、^{おおくち}大きく^{ひら}口を開きますが、そのときに、^{もの}物をかむときに^{つか}使う^{こうきん}咬筋という^{きんにく}筋肉から、^{のう}脳へ^{つよ}強い^でしげきが出ます。このことも、^{のう}脳をよりはっきりさせ、^{ねむ}ねむ気を^{ふせ}防ぐのに^{やくだ}役立っているのです。（監修・保志 宏）

