



ねむくなるのはどうして

体や脳が休みたいと感じているから

夜になるとねむくなるのは、暗くなって、光や音によるしげきが減り、気温が下がってくるうえに、昼の間の体や脳の疲れをなおすために、体や脳が、ゆっくり休みたいと感じているからです。体や脳が、ゆっくり休んで、明日のためにそなえようとするため、脳のどこかで、ねむ気をおこすしくみがはたらくため、ねむくなるのです。

しかし、ねむくなるのは、体や脳が疲れたときだけではありません。たいくつで、おもしろくない話を聞かされたり、同じことを長い時間し続けているときなども、ねむくなります。これは、あまりしげきがないために、脳のはたらきがにぶくなるためです。

ねむることは大切なこと

人間にとって、ねむることはとても大切で、ねむらずに、ずっと起きていることはできません。それは、ねむっている間も、体の中では、いろいろなしくみがはたらき続け、エネルギーをつくったり、たくわえたりしているからです。

特に、体の疲れは、横になっているだけでもなおりますが、脳の疲れは、ねむらなければなおりません。それは、脳の中では、疲れをなおすために、脳がはたらくために必要なものをつくったり、いらなくなったものを捨てたりすることが、ねている間に行われているからです。このように、ねむることは、わたしたちの体にとって、とても大切なことなのです。（監修・保志 宏）

