



あめ ひ あさ 雨の日の朝、ねむくて起きられないのはなぜ

よる 夜になるとねむくなるのは

「雨の日の朝は、ねむくて起きられない」という話は、よく聞きます。なぜ、ねむくて起きられないのが雨の日の朝なのか、まず、ねむたくなるわけから考えてみましょう。

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ためです。そして、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、脳のどこかで、ねむ気を起こすしくみがはたらくため、ねむくなるのです。

また、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つづけているときなども、あまりしげきがないために、脳のはたらきがにぶり、ねむくなります。

あさ 朝になると目が覚めるのは

反対に、朝になると、目が覚めるのはなぜかを考えてみましょう。生活のリズムということも考えられますが、ねむくなる反対のことが、朝には起こっています。

朝になると明るくなり、まわりの人やものが活動を始めて、いろいろな音が聞こえ、気温が上がってきます。つまり、光や音のしげきが多くなり、気温が上がって、体に活動する準備ができるなどのことで、朝になると、目が覚めるのだといえそうです。

雨の日の朝はどうでしょう。雨の日は晴れの日にくらべ、朝になってもうす暗く、まわりの音は雨に吸収されて、晴れの日よりも聞こえません。つまり、雨の日の朝は、うす暗くて静かで、光や音によるしげきが少なく、ねむりやすいのです。それに、雨の強さにもよりますが、雨の音が、子守歌の役目をするとも考えられます。

雨の日の朝はねむくて起きられないのは、人によってもちがいますが、どうもこのあたりに、原因がありそうです。（監修・保志 宏）

