



ねむたくなると目をこするのはなぜ

ねむ気をとろうとする、自然な行動

ねむくなると、あくびが出たり、目をぱちぱちさせたり、目をこすったりします。

大人の場合にはあまり目立ちませんが、子どもの場合には、必ずといっていいくらいねむたくなると目をこすっています。

目をこするのは、目が乾燥してきたため、涙腺という、なみだをつくったり出したりするところをしげきして、なみだを出そうとするためです。

また、ねむくなるとあくびが出るのは、脳の酸素が不足してきたため、大きく息を吸って、酸素をたくさん取り入れようとするためです。

どちらも、ねむ気をとろうとする、自然な行動なのです。

なみだの大切なはたらき

なみだは、起きているときにはいつでも出ていて、目に入った小さなごみを流したり、ばい菌を殺したりするなど、目の表面を守る大切なはたらきをしています。

ところが、ねむくなると涙腺のはたらきが悪くなり、なみだの量が減るため、自然に目をこすって、なみだをたくさん出そうとするのです。（監修・保志 宏）

