



## 寝言を言うのは夢を見ているときだけなの

### 寝言は夢の中で話していること

わたしたちは、夜になるとねむります。しかし、脳の中の一部分は、ねむっている間も活動をしています。

夢というのは、人間が寝ている間、起きて活動している脳が、いたずらをしてつくったものらしいのです。そのため、夢の内容の多くは、昼間あったことや、いつも考えていること、気になっていることに関連しているのです。

また、寝ている人の脳波を見てみると、1時間半から2時間ごとに、ねむりの浅くなるときがあり、夢はその間に見ているらしいということが、わかっています。

寝言を言っているときは、たいてい、夢を見ているといわれています。夢の中で話していることが、寝言になって出てくるのです。

### 夢を見ていなくても寝言は言う

しかし、夢を見ていなくても、寝言は言っているらしいのです。声の調子や大きさは、ほとんど起きているときと変わらず、脳波が乱れるほど、体を大きく動かすのが特徴だそうです。（監修・保志 宏）

