



横になるとどうしてねむくなるの

横になるのは、いちばん安定した姿勢

「横になる」というのは、体を横たえろとか、寝かせるということです。そして、人間にとっては、いちばん安定した楽な姿勢で、寝るための姿勢ということが出来ます。

ですから、横になるとねむくなるのは、まず、わたしたちが寝るときの姿勢だからということが出来ます。また、体を横たえろと、体の筋肉のきん張がゆるみ、筋肉からのしげきが、脳の覚醒中枢（目覚めさせるはたらきをするところ）へ伝わらなくなるため、ねむくなるのだともいわれています。

ねむくなるのは、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、気温が下がってくうえに、昼の間の体や脳のつかれをなおすために、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いて、ねむくなるのです。

しかし、ねむくなるのは、体や脳がつかれたときだけではなくありません。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、長い時間しつづ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。

（監修・保志 宏）

