



よる ひと 夜に、人はどうしてねむらなければならないの

ねむらなければならないのは

「ねむり（すいみん）」というのは、^{からだ のう}体や脳のつかれをなおすために、どうしても、とらなくてはいけないものなのです。

^{とく}特に、^{のう}脳は、^{からだ}体のはたらきをコントロールしている^{きかん}器官であり、^{かんが}考えごとや、^{べんきょう}勉強しているときだけでなく、いつもはたらいっているため、どうしてもつかれてしまいます。

ですから、^{のう}脳のつかれを、ねむることでなおしているのです。

どんなに^お起きていようとがんばっても、^し知らないうちに^ね寝てしまっているのは、^{からだ のう}体や脳が、^{やす}休みたいと^{かん}感じているためで、^{しぜん}自然なことなのです。

^{じっけん}実験では、「^{じかん}100時間ぐらいねずにいた」という、^{きろく}記録があります。しかし、^{たいてい}たいていの場合、^{まぼろし}まぼろしが見えたりして、^{せいしん}精神がおかしくなってくるそうで、もし、むりにねむらないでいると、^し死んでしまうこともあるそうです。

よる 夜になるとねむくなるのは

^{よる}夜になるとねむくなるのは、^{くら}暗くなって、^{ひかり おと}光や音による^へしげきが減り、^{きおん さ}気温が下がってくると、^{ひる あいだ からだ のう}昼の間の体や脳のつかれをなおすために、^{からだ のう}体や脳が、^{やす}ゆっくり休みたいと感じているからです。^{からだ のう}体や脳が^{やす}ゆっくり休んで、^{あした}明日のために^{のう}そなえようとするため、^{のう}脳のどこかで、^{け お}ねむ気を起こす^{しくみ}しくみがはたらくため、ねむくなるのです。

(監修・保志 宏)

