



いっぱいねむっても、まだねむいのはなぜ

体や脳が、もう少し休みたいと感じているため

いっぱいねむっても、まだねむいのは、まだ、体や脳が、休みたいと感じているためです。いっぱいねむったつもりでも、体や脳のつかれがとれていないのが原因です。

「ねむり(すいみん)」というのは、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。

特に、脳は、体のはたらきをコントロールしている器官であり、考えごとや、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、わたしたちは、脳のつかれを、ねむることでなおしているのです。

どんなに起きていようとがんばっても、知らないうちに寝てしまっているのは、体や脳が、休みたいと感じているため、自然なことなのです。

ねむくなるもう一つの原因は、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です。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、ねむくなるのです。

夜になるとねむくなるのは

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、ねむ気を起こすしくみがはたらくため、ねむくなるのです。

(監修・保志 宏)

