



ごはんを食べたあと、どうしてねむくなるの

脳の活動がおとろえるため

ごはんを食べたあと、ねむくなる理由として、まず考えられるのは、ごはんを食べたあとは、気分がゆったりしていたり、満足していたりするため、脳や筋肉などへのしげきが少なく、ねむくなるというものです。

また、次に考えられるのは、ごはんを食べたあとには、胃や腸などに血液がたくさん集まるため、脳が血液の少ない状態になって、活動がおとろえるために、ねむくなるのだというものです。

ごはんを食べたあとには、胃や腸などが、食べた物を消化したり吸収したり、とてもいそがしくはたらくため、たくさんのエネルギーを使います。そのエネルギーをつくるための酸素や栄養を運ぶために、胃や腸などには、血液がたくさん集まります。

わたしたちの体にある、血液の量は決まっていますから、血液が、胃や腸などに集まってくるということは、体のどこかには、血液の少ない、貧血のような状態になることができるのです。そして、脳が血液の少ない状態になったときには、脳の活動がおとろえ、ねむくなるのです。

いずれにしても、ごはんを食べたあとねむくなるのは、脳の活動が、何かの原因でおとろえるためだといえそうです。

横になるとねむくなるのは

ごはんを食べたあとに、横になることがあります。これも、体を横たえると、体の筋肉のきん張がゆるみ、筋肉からのしげきが、脳の、目覚めを命令す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。（監修・保志 宏）

