



人は、寝ているとき、なぜ寝返りをうつのか

寝るために、いちばん安定した楽な姿勢になるため

わたしたちが寝るときには、あお向けになる、横になるなど、自分にとって、いちばん安定した楽な姿勢になるようにします。

こうすることによって、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、よく寝られるのです。ところが、寝ている間に、まわりの温度や明るさ、体のはたらきなどが変化したり、夢を見たりなどすると、寝返りをうちます。こうすることによって、自分の寝るためのいちばん安定した楽な姿勢に、自然に変えているのです。

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）

