



赤ちゃんは、ねむくなると手足が暖かくなるって本当なの

血管が広がり、体温が上がる

人間の体は、起きているときには、交感神経という、神経のはたらきで血管が縮まり、ねむっているときには、この交感神経がはたらかず、血管が広がります。

血管が広がるということは、体温が上がることで、したがって、赤ちゃんがねむくなると、手足だけでなく、体全体が暖かくなるので、寝汗をかいたりします。

しかし、血管が広がって、体温が上がるということは、皮膚の表面から熱がにげることであり、体温は0.2～0.3ほど低くなりますので、そのまま寝てしまうと、寝冷えの原因になりますので、注意が必要です。

人が寝ているとき、体温が下がるのは

人間の体は、体温を調節して、36～37に保つしくみをもっており、このしくみを、体温調節機能といいます。そのしくみは、体温が下がってきたら、体内の筋肉ののび縮みで、熱を発生させ、体温が上がってきたら、この熱を皮膚や呼吸、おしっこやうんちなどで、熱を体外へ出してしまおうというものです。そして、このように、体が、熱を発生させることを、「産熱」といい、熱を体外へ出すことを「放熱」といいます。

人間の体は、「産熱」と「放熱」のしくみをうまく使って、体温を一定に保っていますが、そのための命令を出しているのは、脳にある視床下部というところです。

しかし、ねむっているときには、そのしくみのはたらきもほとんど休んでいるため、この体温の調節も、目を覚ましているときほど、うまくいきません。そのため、人が寝ているときには、体温が下がるのです。ですから、寝るときには、ふとんや毛布などをかけて、体を守っているのです。（監修・保志 宏）

