



「あくび」をすると、目が覚めるって本当なの

「あくび」は、ひとりでにする深呼吸

「あくび」は、つかれたとき、ねむけをもよおしたとき、たいくつしたときなどにでます。つかれたり、たいくつしたりすると、脳のはたらきがにぶくなり、ねむたくなったりします。脳は、ほかの器官にくらべて、酸素を大量に必要とするところで、呼吸によって取り入れた酸素の、20～25パーセントを使っています。それで、酸素が不足してくると、「あくび」をして大きく息を吸いこみ、脳に酸素を送ってやるのです。ですから、「あくび」をすると、脳がはっきりして目が覚めるのです。

「あくび」が、脳をはっきりさせるのは

脳の下^{のう}の延髄^{えんずい}というところには、呼吸^{こきゅう}を調節^{ちようせつ}している部分^{ぶぶん}があります。からだ^{からだ}がつかれて、脳^{のう}の血液^{けつえき}のじゅんかん^{じゅんかん}がにぶると、酸素^{さんそ}が不足^{ふそく}して血液^{けつえき}中の二酸化炭素^{にさんかたんそ}が増え^ふ、ねむくなります。

また、おもしろくない話^{はなし}を聞いて^きいるときなど、たいくつでねむくなります。そうすると、延髄^{えんずい}からの命令^{めいれい}で、酸素^{さんそ}を取り入れ^とるために、「あくび」がで^でます。

「あくび」をするときは、大きく口^{くち}を開^{ひら}きますが、そのときに、物^{もの}をかむときに使う^{つか}う筋^{きん}という筋肉^{きんにく}から、脳^{のう}へ強いしげき^{つよ}がで^でます。このことも、脳^{のう}をよりはっきりさせ、ねむ^{ねむ}気を防^{ふせ}ぐのに役立^{やくだ}っているのです。（監修・保志 宏）

