



## あさがたにんげん よるがたにんげん ほんとう 朝型人間と夜型人間があるって本当なの

### あさがたにんげん よるがたにんげん ひと 朝型人間とか夜型人間といわれる人がいる

ごぜんちゆう あたま かにてん こ こ ゆうがた べんきょう し こと  
午前中は、頭の回転がにぶくて、午後から夕方にかけてでないと、なかなか勉強や仕事  
きぶん ひと ひと よるがたにんげん  
に気分がのってこないという人がおり、こんな人を夜型人間といっています。

ぎやくに、ごぜんちゆう ちようし ひと ひと あさがたにんげん  
ぎやくに、午前中のほうが調子のいい人がおり、こんな人を朝型人間といっています。

よるがたにんげん ひと よる あさはや お にがて  
そして、夜型人間の人は、だいたい夜おそくまで起きていて、朝早く起きるのが苦手で、  
あさがたにんげん ひと よる ひかくてきはや ね あさはやお  
朝型人間の人は、夜は比較的早く寝て、朝は早起きだといわれています。

### あさがたにんげん よるがたにんげん 朝型人間と夜型人間ができるわけ

あさがたにんげん よるがたにんげん たいおん かんけい  
朝型人間と夜型人間ができるのには、体温が関係しているといわれています。

にんげん からだ たいおん ちようせつ どスィー たも  
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  
たいおんちようせつきのつ たいおん さ たいない きんにく ちぢ  
を、体温調節機能とといいます。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  
ねつ はっせい たいおん あ ねつ ひ こきゆう  
みで、熱を発生させ、体温が上がってきたら、この熱を皮ふや呼吸、おしっこやうんちなど  
ねつ たいがい だ  
で、熱を体外へ出してしまおうというものです。

ところが、ねむたくなると、この からだ たいおんちようせつきのつ よわ  
ところ、ねむたくなると、この体の体温調節機能のはたらきが弱まり、ねむりにつく  
たいおん あ さいこう たいおん あ からだ ねつ からだ ひょうめん ひ  
ころには、体温が上がって最高になります。体温が上がると、体の熱を体の表面の皮ふ  
からにがすことになり、ねむってしまうと体温は下がりはじめます。体温は、寝ている間も  
さい たいおん さ たいおん ね あいだ  
下がりがつづいて、起きているときよりも、0.2～0.3 ほど低くなります。そして、朝目  
さ がつ さい さいてい め さ  
が覚める数時間前に最低になり、目が覚めるころには、また上がってくるのです。

あさがた ひと よるがた ひと たいおん さいこう じこく  
朝型の人と夜型の人とでは、この、体温が最高になる時刻がずれているのです。

よるがた ひと あさがた ひと くら たいおん さいこう じこく すうじかん せいかつ  
夜型の方は、朝型の方に比べ、体温が最高になる時刻が数時間おくれるため、生活のリズ  
すうじかん  
ムも、数時間おくれることになるのです。（監修・保志 宏）

