



## ねむらずに、ずっと起きていることはできるの

### ねむらずに、ずっと起きていることはできない

人間にとって、ねむることはとても大切で、ねむらずに、ずっと起きていることはできません。それは、ねむっている間も、体の中では、いろいろなしくみがはたらき続け、エネルギーをつくったり、たくわえたりしているからです。

特に、体のつかれは、横になっているだけでもなおりますが、脳のつかれは、ねむらなければなりません。それは、脳の中では、つかれをなおすために、脳がはたらくために必要なものをつくったり、いらなくなったものを捨てたりすることが、寝ている間に行われているからです。このように、ねむることは、わたしたちの体にとって、とても大切なことなのです。

### ねむくなるのは、ねむ気を起こすしくみがはたらくため

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くため、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)

