

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！暑い季節になりました。暑いと寝つきが悪くなって寝不足になります。そんな時に「あくび」がよくできます。でも「あくび」はなぜ出るんでしょう？今回は「あくび」について掘り下げていきます。

## あくび

授業中や仕事中にあくびをすると怒られます。「たるんでる！」とか「集中しろ！」などと言われたり。でもあくびをするのは悪いことなのでしょうか？完全に寝てしまえば怒られて当然ですが…眠くなるとあくびが出るのは脳の血流を増やしたり、血液を新鮮なものに入れ替えて大量の酸素を取り込むためといわれます。つまり頑張って目を覚まそうとしているのです！！だから褒められてもいいはず！頑張らずに寝てしまっているひとを怒りましょう。といっても、大あくびを連発していればさすがによくありませんよね。あくびが出そうときは深呼吸を試みましょう。意識的に酸素を取り込めばあくびも出なくなるかもしれません。しかしあくびのメカニズムは完全には解明されていないのです。人の体は不思議で複雑ですね。寝不足の時にあくびの回数が増えることは解明しているので、しっかり睡眠をとることが一番の予防策です。



## 寝ているつもりでも……



しっかり寝ていてもあくびが出るのは心身の不調や病気のサインかもしれません。無呼吸症候群って聞いたことありますか？夜寝ているときに呼吸が止まってしまう、起きてからも脳が酸素不足状態になります。無呼吸症候群の症状は10秒以上呼吸が止まってしまう状態で、さらに1時間で5回以上、7時間の睡眠で30回以上無呼吸の場合診断される病気です。脳を含め様々な臓器に負担をかけます。また熟睡できず、日中に眠気がおこりあくびが出るのです。睡眠時間は充分なのにあくびが出るのは、本人は十分寝ているつもりでも、睡眠の質が低下することにより無自覚の睡眠不足になっているかもしれません。睡眠の質を高めるために17年4月の豆知識「理想的な睡眠」(裏面)をご覧ください。

## 生あくび

全然眠くないのに出るあくびを生あくびといいます。頻繁に生あくびが出る場合は要注意！あくびのメカニズムが解明されていないのと同様に、生あくびの原因も不明なことが多いのですが、何回も出る場合、脳梗塞や脳腫瘍などの重大な病気の可能性もあります。また、ほかにも脳の温度が高くなると温度調整のために出たり、糖分をとりすぎるとインシュリンが過剰に分泌されて、血糖値が急低下して脳の栄養の糖分が足りなくなって生あくびが出ることもあります。急性の低血糖はめまい・立ち眩み・吐き気などの症状がでて、命にかかわる可能性もあります。あくびと生あくびを見分けるのは難しいですが、眠くないのにあくびが頻繁に出るときは、病院に行って検査しましょう！



## 眠気解消の簡単ツボ押し

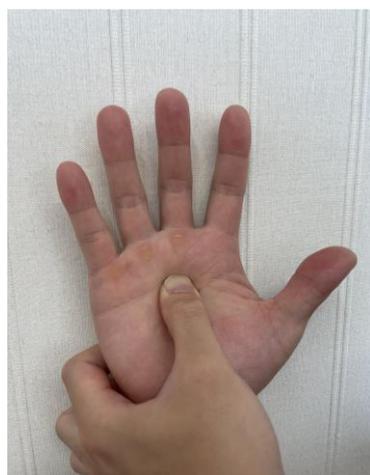
生あくびなど怖いことを述べてきましたが、ほとんどのあくびは寝不足です。最後にあくび・眠気解消のツボを紹介します。

少し痛いぐらいの強さで30秒ほど押しましょう。

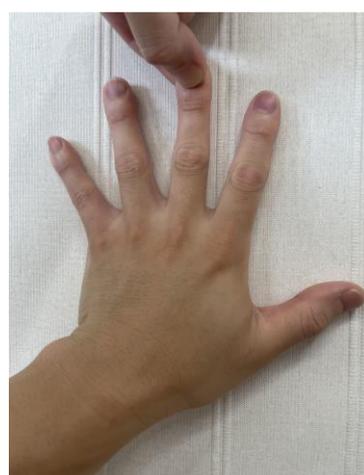
ツボ押しは効果が出る人と、あまり効果が出ない人もいます。大事なことは日頃からしっかり睡眠をとることです。



手のひら中心の少し上



中指爪の付け根



親指と人差し指の付け根

