なぜ春は眠いのか

学習支援室ですよ　vol.20

20160408

入学・新学期おめでとうございます。
新入生のみなさん、はじめまして。学習支援室の橋本と申します。
2-12、2 号館栄養学科のロッカー前が学習支援室です。
勉強をしていて「ちょっとわからないな」と思うことがあったら、
気軽に遊びに来てください。
専門は看護の生化学ですが、質問内容はそれ以外でもかまいませんよ。
（実際、2015 年の初回質問は「ノートの取り方が分からない！」でした）
過去の質問についての回答は支援室の前に置いてあります。
参考になりそうなものがあったら、自由に持って行ってくださいね。

…これだけではもったいないので、毎月ちょっとためになるお話をしていく予定です。
今回のお話は「なぜ春は眠いのか」について。
心機一転、やる気に満ちていても迫りくる睡魔。
花粉症等の薬を飲んでいるなら理由も分かるけど…そうでなくともウトウト。
このメカニズム、ちょっと生化学・生理学的に考えてみましょう。

眠りのサイクルはメラトニン様様。
これは、10 月の学習支援室でお話しましたね。
メラトニンのことも考えてちゃんと朝日に当たってるのに、お昼には眠い？
はい、その眠気にはいろいろな理由があるのです。

まず、冬眠をする動物のサイクルがまだ残ってしまっているケース。
これに対処するには、根気よく朝日を浴びてメラトニンをモードチェンジですね。
春眠暁を覚えず…といいながら二度寝していては冬眠から脱出できませんよ。

次に、春は「あたたかい」ことにより全身の末梢血管が拡張します。
末梢血管が拡張すると、体内の熱（特に深部熱）が放出されやすくなります。
体の熱が外に逃げていくと、体温が下がってきます。
これは、夜寝るときの体温変動そのもの。
本来副交感神経優位になると出る体温コントロール作用が外気温によって誘導され、
その結果、体が副交感神経優位と認識してしまうのです。
なぜ副交感神経が深部体温を下げる命令を出すのかというと、
体表ではなく深部温度低めの方が全身（とくに内臓）の休息に良いからです。

なぜ春は眠いのか

副交感神経優位と認識した結果、脳も睡眠モードに…。
これが、春のうららかなあたたかさによる眠気です。

あと、お昼のあとに眠くなる理由にはさらにもう１つあって。
お昼を食べます。
すると消化管が消化吸収を始め、
血液内のグルコース濃度が上がり…つまり血糖値が上がります。
このときの体は栄養吸収モードです。
休息と栄養吸収は副交感神経優位で促進されるので、
体は自然と副交感神経優位モードに入ります。
そして眠りたいときは副交感神経優位が望ましい環境ですから、
食後の栄養吸収モード中は…ある意味、眠くなって当然です。

そんなこと言ったって、午後にも授業があるんだよ！という悲鳴が聞こえてきそうです。
しかたないので、適度に交感神経優位になってもらいましょう。
難しいことではありませんよ。
たとえば、目を上下左右にきょろきょろさせると、交感神経優位になりやすくなります。
眼の運動の最中に先生と目が合うと気まずいですが、
交感神経優位にして、授業に集中するためなので
多少の挙動不審は勘弁してもらいましょう。
もちろん、眠気にカフェインは有効ですが、
カフェインのとりすぎは胃だけでなく全身に悪影響が出ますよ！
カフェイン錠剤はもちろんのこと、コーヒーの飲みすぎはだめですよ。

次回は…今回軽く流してしまった交感神経と副交感神経についてのお話です。
そうそう、学習支援室だよりのバックナンバーはホームページで公開しています。
アドレスは http://kihonhatanosiku.web.fc2.com/
「オールグリーン！医療の専門基礎科目！」です。
ホームページには過去の質問のバックナンバーもありますので、
支援室前のケースが空っぽになっているときには、こちらもどうぞ！