



春眠暁を覚えずと言いますが、特に眠気もないのにあくびが出るのはなぜですか。



あくびで眠気がすっきりした経験は誰し

もあることです。あくびは睡眠不足などで脳の機能が鈍くなると出る一種の生理現象です。中でも、特に眠気もないのに出る中途半端なあくび〴〵生あくび〴〵は、疲れていたりストレスがかかったり緊張した時に多く出ますが、時には思わぬ病気が隠れていることがあります。怖い病気でいえば、脳梗塞や心筋梗塞で血管が詰まったり、エネルギー源の糖が少ない低血糖や血液が薄まる貧血な



ど。もつともこ

れらの場合は、他

の症状が出ることも多いようです。他には車酔い、片頭痛や熱中症の前兆であつたり、案外、睡眠不足を自覚してない隠れ睡眠不足もあります。

睡眠時間は十分でも、ストレスや加齢が原因で睡眠の質が悪かったり、実は睡眠時無呼吸症候群だつたり。睡眠こそ、中途半端な〴〵生睡眠〴〵にはご用心です。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん