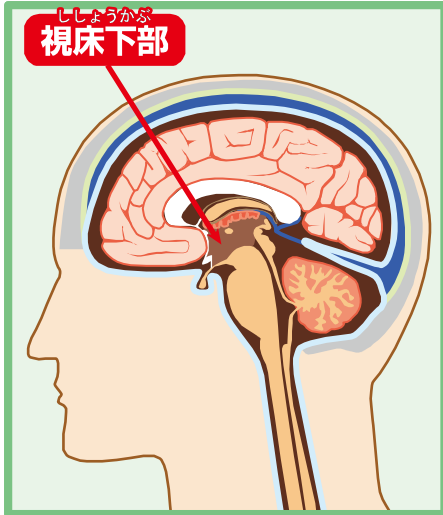




健康人で行こう!

“あくび”ってどうして出るの?

授業中や会議中、「いけない…」と思いながらもついつい出てしまう“あくび”。では、あくびってどうして出るのでしょうか?



あくびをコントロールしているのは、脳の中の「**視床下部**」というところですが、眠い時や退屈している時など、脳の活動が低下している時は、我が身を危険にさらすことにもなりかねません。それを回避するため「**視床下部**」にスイッチが入って、**脳を目覚めさせようとしているのです。**



また、視床下部は「**ストレス**」にも敏感なので、強いストレスを受けた時にもあくびが出ることもあります。ただし、一回あくびをしただけでは脳の活動が突然高まりません。したがって、あくまでストレスを受けた時のあくびは、自分自身に「**脳の活動レベルが低下していますよ**」と知らせてくれるサインと考えられています。



一方で“**深刻なあくび**”もあります。例えば、**脳卒中**や**脳出血**を起こしている時はあくびが頻発するそうですし、体のどこかで大量出血している時も、脳への**血液循環**が悪くなってあくびがよく出るそうです。もし、「いつものあくびとどこか違うな…」と感じたら、すぐに医師の診察を受けるようにしましょう。

チンパンジーにはあくびがうつるのに、幼児にはうつらない

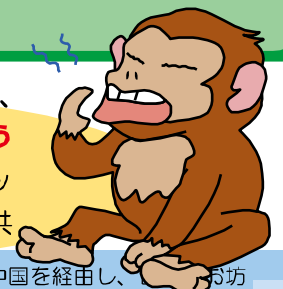
ところで、「**あくびはうつる**」とよく言いませんか? 先のお話でもありましたが、あくびは“脳の活動が下がっていることを知らせるサイン”でもありますから、**それを見た周囲の人間が無意識のうちに「あの人は今、危険な状態にある」と共感すると、同様にその人にもあくびスイッチが入り、あくびが出てしまうと考えられています。** 逆に、相手に共感できていなければ、あくびを見てもうつることはないそうです。



実は、人のあくびを見てうつるのは「**脳の前頭葉**」の働きによるものといわれています。したがって、前頭葉がまだ発達していない幼児は、あくびがうつらないといわれています。



あくびは哺乳類・鳥類・爬虫類もするそうですが、今現在の調査では、**チンパンジーの間でもあくびがうつる**ことがわかっています。もし、飼っているペットにあくびがうつったとしたら、ペットはあなたに共感してくれているのかもかもしれませんね。



クイズの
クイズの
こたえ

3 仏教

「菌を磨く」といった思想は「仏教」の伝来とともに、インドから中国を経由し、日本へお坊さんによって持ち込まれたそうです。仏教の教祖であるお釈迦様は、口の中をきれいに清掃する「菌を磨く」といった思想は「仏教」の伝来とともに、インドから中国を経由し、日本へお坊さんによって持ち込まれたそうです。仏教の教祖であるお釈迦様は、口の中をきれいに清掃することによって5つの功德があると教えたそうです。菌みがきは仏教徒にとって守らなければならない大切な規律のひとつだったようです。