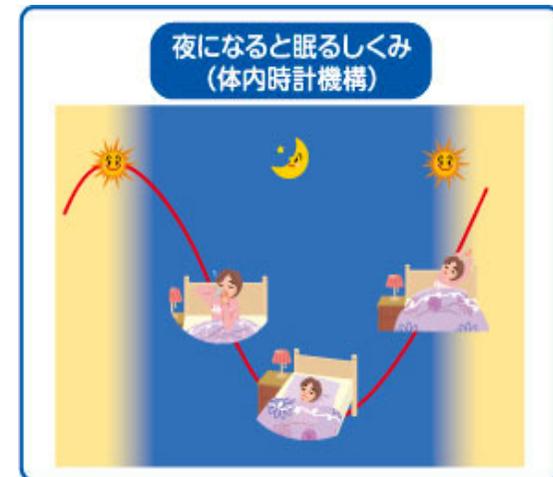


■ 睡眠を調整する仕組み

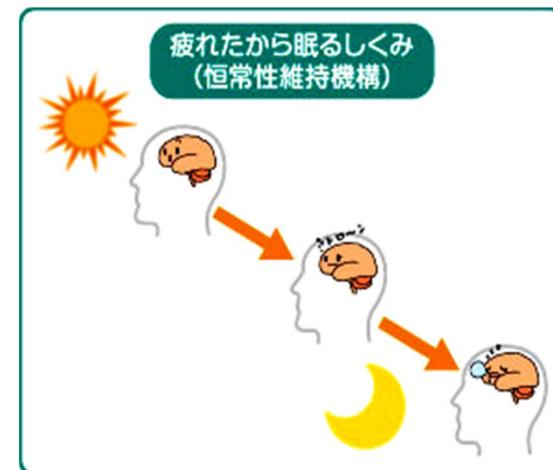
① 体内時計機構

昼の活動から夜の休息へと切り替える
リズムを刻むメカニズム



② ホメオスタシス機構

(恒常性) 日中の活動による疲労や熱蓄積によるアンバランスな状態から回復させるメカニズム



■ 右図: <http://www.tainaidokei.jp/mechanism/index.html>