

犬や猫と暮らしていると、「寝ている時間が長いな」と感じることはないでしょうか。特に、猫は「寝子」が語源だといわれているほどで、一日のうち14～20時間、子猫や老猫ではそれ以上を寝て過ごすのも普通です。犬でも個体差はありますが、一日の半分以上を睡眠時間が占め、子犬や老犬では18～20時間は寝ています。

一般的に動物の睡眠と食生活には関係があり、肉食動物は睡眠が長く、草食動物は短いといわれます。犬や猫はもともと狩りをしていたので、動く必要のないときはできるだけエネルギーを温存する習性があるのです。

あんしんペットライフ

54

ペットの「眠り」について

さて、ヒトは睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を約90分の周期で繰り返しているとされています。レム睡眠は細かい眼球運動を伴う浅い眠りのことですが、この間に夢を見ているというのが通説です。逆に、ノンレム睡眠は深い眠りで脳を休めています。犬や猫でもこのサイクルはあるようですが、もっと短い周期で繰り返されているといわれています。また、熟睡は短く、約8割が浅い睡眠なので、飼い主の動きやちょっとした物音ですぐに目を覚まします。これは野生の名残なのでしょ

う、周囲の異常にすぐ反応できるように浅い眠りが主なのです。

寝ている間に手足や鼻がピクリと動いたり、飛び起きて鳴いたりすることがありますが、そのようなときには彼らも夢を見ているといわれています。夢を「見る」とはよく言ったものでヒトは主に視覚から情報を得るので夢も大部分は「見る」に関係しています。嗅覚が発達した動物たちは、おいしい匂いをかぐ夢をよく見ているのかもしれませんが。

(アニコム獣医師

金子真未)