

犬や猫はどのくらい眠る？

12時間以上寝るが、眠りは浅い

問 「春眠暁を覚えず」といいますが、うちの子（犬）は年中よく眠っている気がします。犬や猫は1日にどのくらい眠るのでしょうか。

答 犬の平均睡眠時間は1日約12～15時間といわれています。しかし1歳未満の子犬や老犬の場合はさらに長く、18～19時間ほど眠ります。また、体の大きい犬種でも長く眠る傾

向があります。エネルギーの消費が多く、回復するまでに時間がかかるため、睡眠時間が増えるのでしょう。

人も犬も、眠っている間は、脳が起きている「浅い眠り」のレム睡眠と、脳も眠っている「深い眠り」のノンレム睡眠という、質の異なる睡眠状態を繰り返しています。しかし、人がレム睡眠25%、ノンレム睡眠75%の割合な

のに対し、犬はレム睡眠80%、ノンレム睡眠20%とされ、そのバランスは正反対です。

つまり、犬は人と比べるとずいぶんと眠りが浅いのですが、これは野生時代の名残という説が有力です。常に外敵に襲われる危険があったため、いつでもすぐに起きて自分の身を守れるよう、眠りが浅かったのでしょう。

猫の語源は「寝子」であるという説があるほどで、猫もよく寝ます。睡眠時間は犬と同様年齢によって異なり、哺乳期（5カ月未満）は20時間、子猫は18時間、成猫では14時間。年を取る

と再び長くなり、10歳以上の老猫では20時間以上とされます。ただ、その睡眠はほとんどがうとうとしているレム睡眠状態。6～7分程度の深く短いノンレム睡眠と、30～90分の浅く長いレム睡眠を繰り返しているそうです。

要は、猫は長く眠っているようでも熟睡しているのは1日3時間程度。寝

ているのに音がする方に耳を傾けたり、ぱたぱたと尻尾を動かしたりするのは、レム睡眠状態にある証拠です。猫も睡眠不足になるといらいらしやすくなるので、目をつむっている時は静かに寝かせてあげましょう。

（早馬 正人・県獣医師会員）

<月1回掲載します>

ペットに関する素朴な疑問や健康、飼い方についての質問をお寄せください。〒422-8670 静岡新聞社編集局「ペット質問箱」係へ。Eメール<seikatsuhoudou@shizuokaonline.com>や、右のQRコードで投稿フォームからも送信できます。全てにはお答えできず、直接回答もしかねますがご了承ください。

