

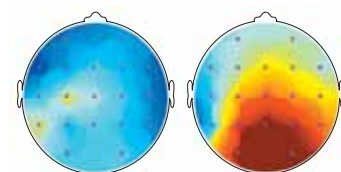
【質問】

金縛りは
どうして起るのですか？

金縛りのメカニズム

「金縛り体験」を心霊現象と考える人もいますが、実は、生理学的に説明がつく睡眠関連現象なのです。専門用語では睡眠麻痺と呼ばれます。睡眠中は、心身の活動は一般的に低下します。このような言わば静かな睡眠をNREM睡眠と呼び、一夜の睡眠の約8割を占めますが、この睡眠とは全く異なり、脳の活動はかなり高い状態を維持したままで、覚醒中と似た眼球運動が伴い、夢見体験が付随するREM睡眠と呼ばれる睡眠があります。REM睡眠のREMとは、急速な眼球運動の頭文字(Rapid Eye Movement)のことです。このREM睡眠は、入眠してから1時間以上たつてから現れるのが普通なのですが、入眠直後に出現する特殊なREM睡眠(入眠時REM睡眠)の時に金縛り現象が起こります。REM睡眠中は筋肉への指令が断たれるので、体が動かないのです。また普通のREM睡眠よりも更に脳の活動が活発なので(図を参照)、普通の夢よりも鮮明な幻覚体験が生じます。体験者本人は目を開けて周りの部屋の様子を見ているつもりですが、周囲からは目を閉じて眠っている

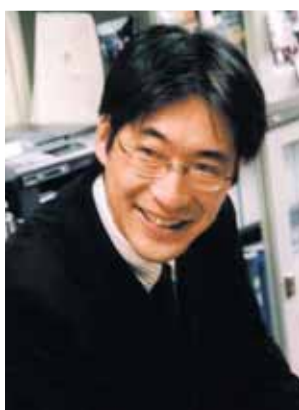
ようにしか見えません。金縛りの最中に見ている部屋の様子自体は、実は鮮明な幻覚体験なのです。また金縛りの最中にはとても怖い思いをします。REM睡眠中には情動と関係する扁桃体という脳の領域が活性化します。金縛りの最中の恐怖感・不安感はこの扁桃体の活動によって自動的に起きていると考えられます。



通常の夢の時と金縛り体験時における脳の活性化のちがひ(図は、アルファ波のパワー値を基にした脳活動の活性化の度合いを表しています)

世界中にある金縛り体験

金縛り(睡眠麻痺)は、世界中に存在しますが、様々な異常体験を伴うので、日本では、古くは座敷童子などの妖怪の仕業と考えられ、ヨーロッパでは、魔女や魔物によるとされました。「悪夢」を意味するNightmareの原義は「妖魔」で、19世紀までは、睡眠中に起こる様々な異常体験を指し、睡眠麻痺や子どもの夜驚、夢遊病(夢中遊行)も含みました。睡眠麻痺は、仰向けの睡眠姿勢で起きやすいのですが、この理由はなぜでしょうか？REM睡眠では筋緊張が極端に低くなるため、仰向け以外の姿勢(たとえば横



答えてくださった先生

福島大学共生システム理工学類教授
福田 一彦氏

1958年、千葉県生まれ。早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修了。医学博士(東邦大学)。専門は精神生理学・睡眠学。著書(分担執筆)、訳書は、「睡眠学」(じほう)、「眠りたいのに眠れない」(昭和堂)、「夜に訪れる恐怖」(川島書店)など。

向きで眠っていると、筋緊張の低下によって姿勢の変化が生じ、REM睡眠がそこで終了してしまい、金縛りになりやすいと考えられます。これに対して、仰向けの場合には姿勢変化が起こりにくく、REM睡眠が中断されにくいのです。こうした理由から、ヨーロッパでは仰向けで眠ると魔女や魔物が出るという伝承があります。

金縛りにならないために

金縛りは、不規則な睡眠覚醒リズムと密接に関係していますので、金縛りにならないためには、夕方以降の長い仮眠や夜更かし、日によって違う時間に眠る、などの不規則な睡眠習慣を避けるようにすることが大事です。金縛りを途中で止めることは、(REM睡眠のメカニズムとして体が動かなくなっている)非常に難しいのですが、入眠時REM睡眠自体は、せいぜい10分前後しか続きませんし、生死に関わる問題でもありません。余りに気にせず、生活習慣を見直すことを考えてみてはいかがでしょうか。