



金縛り、本当は…

2011.9.19

不眠症

現代社会では、多くの人々が不眠症などの睡眠障害に悩まされています。不眠症といっても、全く眠れないというわけではありません。多くの場合、寝つきが悪い・熟睡できない・朝早く目覚めてしまうなど、質の悪い睡眠によって眠るべき時間に眠れず、起きていべき時間に眠くなる症状なのです。夜間の睡眠の質が好ましくなく、昼間にたまらなく眠くなり居眠りをしてしまう。そういう状態が続くと不眠症はさらに悪化していきます。不眠症は、仕事が優先される上で回避できない現代病とも言われます。生活のリズムが乱れ、不眠と過眠が繰り返されることで、生体内時計に変調をきたして起こる病気です。

また、覚醒から睡眠、ノンレム睡眠からレム睡眠へと意識レベルが移行する際に、身体に特殊な異常が生じることがあります。睡眠から覚醒への移行が不完全な時に、寝言を言うなど、俗にいう『寝ぼける』という錯乱と昏迷が起こります。これは深いノンレム睡眠から急に覚醒に移る時に現れます。

金縛りとは

さて、今回のテーマ『金縛り』ですが、金縛りは心霊現象ではなく、医学的には睡眠麻痺という生理的な現象であることが分かっています。脳は活動しているのに身体が休んでいるレム睡眠時に、身体が動かせない状態のまま覚醒してしまった時に起こります。金縛りになると、恐ろしいほどの幻覚があり、不安と恐怖に襲われます。自分の意志で呼吸ができないため、息が止まりそうに感じることもあります。また、思春期や青年期などの成長期に起きやすいことも知られています。通常1～3分間続き、自然に消失することもあります。また、人に起こされるなど外部からの刺激を受けたり、自ら目や身体をなんとか動かすように努力して、麻痺した状態を終わらせることで回復することもあります。つまりこれも睡眠障害の一種なのです。

このような、睡眠中に起こる望ましくない身体の状態を総称して『睡眠時随伴症』といいます。金縛りは、徹夜や時差ぼけなどで寝起きのリズムが乱れていたり、心理的ストレスや過労の状態で起こりやすいようです。規則正しく平穩に日常生活を送っていれば、ほとんど起きることはありません。

睡眠障害の対策

不眠症や睡眠障害の対策には、昼食後に5～10分ほど仮眠することをお勧めします。高齢者は30分程度が良いでしょう。浅いノンレム睡眠で終了させれば、すぐに覚醒レベルに戻れるので気分もスッキリします。適切な昼寝は眠気を解消するだけでなく、血圧も下げ、判断力を高めます。気分は向上して、午後の作業の効率を上げることができます。逆にそれ以上長く寝てしまうと、深いノンレム睡眠に入っている時に起こされるので、目覚める時の気分も悪く、頭はぼんやりし、身体はぐったりした状態になります。

ストレス社会の現代、金縛りなどの睡眠障害を起こさないように、眠る環境を整え、ミネラル成分や天然由来のサプリメントの摂取なども一つの対策と言えるでしょう。

