

むらいクリニック通信

金縛り（睡眠麻痺）のなぜ？

夜眠るとき、いるはずのない人の話し声や胸のあたりを押さえつけられているように息苦しく、声も出せず体が動かなくなった経験はありませんか？こうした「金縛り」は、心霊現象と捉えられてきた時代もありましたが、実際にはレム睡眠に関連した現象で心霊現象ではありません。

●金縛りとは

医学的には「睡眠麻痺」と呼ばれる症状です。しばしば、そのときに「入眠時幻覚」を伴うことがあります。人によって麻痺の感覚や幻覚は様々で、身体的・精神的にも疲れやストレスがあると健常者にも起こることがあります。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、人は浅い眠りのレム睡眠と深い眠りを含むノンレム睡眠を繰り返します。レム睡眠中は体を休めるために神経機構が働くことで筋肉の緊張が抑えられます。レム睡眠から覚醒状態に移行するときに筋肉の緊張を抑制する状態がしばらく続くことがあるのです。これが、目は覚めているのに体が動かないという金縛りの正体です。



●なぜ起きるのか？病気が原因なことも…

10～20歳代の若い年齢層ではよくある症状で、大学生を対象とした調査では、2人に1人が睡眠麻痺を体験したことがあると答えました。若い年齢で多い原因は、その年代にみられる生活習慣にあると考えられます。中学生、高校生と進学するにつれ、眠りにつく時間が遅くなって睡眠時間が減少する傾向にあるためです。入眠時幻覚や睡眠麻痺は、ナルコレプシーという疾患でよくみられる症状でもあります。ナルコレプシーとは、睡眠障害である過眠症（睡眠が慢性的に過剰な状態になる症状）の一つで、情動脱力発作（怒ったり笑ったりすると突然体の力が入らなくなる）や日中の耐え難い眠気と居眠りを繰り返したりもします。



●対処法

まず、睡眠麻痺や入眠時幻覚が、どんな原因で引き起こされているかを知ることが重要です。ナルコレプシーという病気の症状として現れている場合には、その診断や治療が必要になります。そのほか、疲れやストレスからきている場合には、生活習慣の見直しや睡眠の質を改善する努力が必要になります。良い睡眠をとるために、朝日を浴び、昼間には適度な運動、寝る前に刺激物を避け、毎日の規則的な生活を心がけましょう。

●診療時間変更のお知らせ●

7月より毎週土曜日の診療時間を以下のように変更します。

8:30～ 開院（窓口受付開始）

9:00～ CPAP外来

10:00～ 一般診療開始

CPAPのみの診察となります。なるべくこの時間内に来院してください。簡単な処置、投薬は可能。

通常の診察が希望の方、家族と一緒に診察希望の方は一般診療の時間に来院してください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

http://www.murai-clinic.jp

むらいクリニック通信

金縛り（睡眠麻痺）のなぜ？

夜眠るとき、いるはずのない人の話し声や胸のあたりを押さえつけられているように息苦しく、声も出せず体が動かなくなった経験はありませんか？こうした「金縛り」は、心霊現象と捉えられてきた時代もありましたが、実際にはレム睡眠に関連した現象で心霊現象ではありません。

●金縛りとは

医学的には「睡眠麻痺」と呼ばれる症状です。しばしば、そのときに「入眠時幻覚」を伴うことがあります。人によって麻痺の感覚や幻覚は様々で、身体的・精神的にも疲れやストレスがあると健常者にも起こることがあります。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、人は浅い眠りのレム睡眠と深い眠りを含むノンレム睡眠を繰り返します。レム睡眠中は体を休めるために神経機構が働くことで筋肉の緊張が抑えられます。レム睡眠から覚醒状態に移行するときに筋肉の緊張を抑制する状態がしばらく続くことがあるのです。これが、目は覚めているのに体が動かないという金縛りの正体です。



●なぜ起きるのか？病気が原因なことも…

10～20歳代の若い年齢層ではよくある症状で、大学生を対象とした調査では、2人に1人が睡眠麻痺を体験したことがあると答えました。若い年齢で多い原因は、その年代にみられる生活習慣にあると考えられます。中学生、高校生と進学するにつれ、眠りにつく時間が遅くなって睡眠時間が減少する傾向にあるためです。入眠時幻覚や睡眠麻痺は、ナルコレプシーという疾患でよくみられる症状でもあります。ナルコレプシーとは、睡眠障害である過眠症（睡眠が慢性的に過剰な状態になる症状）の一つで、情動脱力発作（怒ったり笑ったりすると突然体の力が入らなくなる）や日中の耐え難い眠気と居眠りを繰り返したりもします。



●対処法

まず、睡眠麻痺や入眠時幻覚が、どんな原因で引き起こされているかを知ることが重要です。ナルコレプシーという病気の症状として現れている場合には、その診断や治療が必要になります。そのほか、疲れやストレスからきている場合には、生活習慣の見直しや睡眠の質を改善する努力が必要になります。良い睡眠をとるために、朝日を浴び、昼間には適度な運動、寝る前に刺激物を避け、毎日の規則的な生活を心がけましょう。

●診療時間変更のお知らせ●

7月より毎週土曜日の診療時間を以下のように変更します。

8:30～ 開院（窓口受付開始）

9:00～ CPAP外来

10:00～ 一般診療開始

CPAPのみの診察となります。なるべくこの時間内に来院してください。簡単な処置、投薬は可能。

通常の診察が希望の方、家族と一緒に診察希望の方は一般診療の時間に来院してください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>