

平成20年10月1日

金縛り・悪夢は生理現象(神戸新聞より抜粋)

就寝中に意識があるのに、体が締め付けられるような感じで動かない。こうした金縛り(睡眠麻痺)は悪夢とともに、不快感や恐怖を伴う。「霊の仕業」などと思いがちですが、寝入りばなに起きやすい生理現象だそうです。下記は、金縛りや悪夢を研究する日大医学部公衆衛生学分野の宗沢岳史・専修研究員によるものです。

金縛りの海外での調査では、これまで一度でも経験しているのは成人の20～50%。「日本で高校生に調査したところ、男女差はなく約30%は金縛りを一度は経験していたようです。金縛りを最初に経験する時期は中学時代がほぼ半数で、受験や対人関係の悩みが急増して生活や睡眠習慣が大きく変化する思春期に起き始めているようです。

月に1回以上の頻度で金縛りを経験している人は、10人に1人ぐらいだが、眠っている時に見る嫌な悪夢はそれより頻度が高いらしいです。外国の各種調査によると、月に1回程度以上悪夢を見る人は約30%で、女性の方が男性より多い。悪夢と金縛りは互いに関連することも示唆されています。

ストレス、不眠が誘発。就寝前リラックスを。

金縛りや悪夢は、強いストレスを受けたり疲れたりして、メンタルヘルスが低下すると誘発されやすい。ということは、ストレスの緩和を心掛ければ、予防はできるということになります。

また、寝つきが悪く、途中でよく目覚めるなどの不眠症ともかかわるそうです。金縛りを経験する人は睡眠時間が短い傾向もあり、規則正しい生活をするなど不眠症を予防する対処法が金縛りを減らすのに役立つと考えられています。ただ、発生の詳しい仕組みは分かっておらず、今のところ治療薬はないそうです。

金縛りに遭ったり、誰かに追いかけられているような悪夢を見たりすると、「この先、恐ろしいことが起きる」とつい怖がってしまうことが少なくないようですが、変な意味づけをして過剰に反応するのは控えて、寝る前にリラックスして気楽に過ごし、ストレスを少し和らげてから寝る工夫が役立つと言われています。

もし、お悩みの方がいらっしゃいましたら、とにかく、金縛りは心霊現象ではないので、リラックスすることが一番のようです。私は金縛りの経験がないので、怖さがわかりませんが、ご本人は大変なことと思います。就寝前にできるリラックス法でおススメのものがあれば教えてください。私の場合は、珈琲を飲むことでしょうか？



規則的な睡眠リズムを

過去一覧

過去の内容をご覧いただける方は左記のボタンをクリックして下さい。

多鹿会計事務所 所員 平戸

メール

お電話でのお問い合わせは平日午前9時～午後5時まで承っています。

多鹿会計事務所

〒675-1332 兵庫県小野市中町320-8 TEL 0794-62-5666 FAX 0794-64-2037

