

脳神経内科医が答える からだの不思議 #09

# デジャヴの正体を 神経科学で解説

— 「既視感」はなぜ起きるのか —

---

医知創造ラボ 今村久司

脳神経内科専門医

# こんな経験ありませんか？

「初めて来た場所なのに、なぜか  
『ここに来たことがある』と感じた」

「初対面の人なのに、どこかで  
会ったことがある気がした」

「これから何が起きるか、知っている気がした……  
でも実際には初めてのはずなのに」

健康な人の **60～80%** が生涯に一度は経験する

# デジャヴとは — 定義と特徴

## *déjà vu* (デジャヴ)

フランス語で「既に見た」。Brown (2004) の定義：

「以前に経験したという感覚を伴うが、いつ・どこで・どのように経験したかは思い出せない現象」

持続時間

数秒～十数秒

メタ認知

「錯覚だ」と  
わかる

有病率

生涯**60～80%**

幻覚との違い：デジャヴ中も「これは錯覚だ」という自己認識（メタ認知）は保たれる

# デジャヴの神経科学 — 3つの有力仮説

## 二重処理理論

1

### *Dual-Processing Theory*

符号化とファミリーリティ評価  
の  
「わずかなズレ」が原因

## パターン補完理論

2

### *Hologram / Pattern-Completion*

過去の記憶断片と現在の情報が  
一致 → 記憶全体を誤って引き  
出す

## 記憶回路ミスマッチ説

3

### *MTL Circuit Mismatch*

海馬・嗅内皮質の入力経路と  
記憶評価回路のタイムラグ

共通点：内側側頭葉（海馬・嗅内皮質）の記憶評価システムの一時的な誤作動

# ① 二重処理理論 (Dual-Processing Theory)

通常：符号化（エンコード）とファミリーリティ評価は「同時」に行われる

疲労・注意散漫・ストレス時 → 無意識の処理が先行し、  
意識的知覚が「追いついた」ときに脳が「処理済み＝既知」と誤認する

無意識の  
情報処理

わずかな  
タイムラグ

意識的な  
知覚

「既知」と  
誤判定

誘発しやすい状況

睡眠不足・過労・強いストレス・注意散漫な状態

→ 記憶評価の同期が崩れやすくなる

## ② & ③ 海馬と内側側頭葉の役割



### 嗅内皮質

感覚情報の  
「関門」  
大脳皮質→海馬へ



### 海馬

パターン補完  
記憶の新旧判断  
全体記憶の復元



### 海馬CA1野

新旧判断の  
最終チェック  
誤判定でデジャヴ

### パターン補完とデジャヴ

現在の場面の断片 + 過去の記憶断片が類似

→ 海馬が過去の記憶全体を補完・引き出す → 「知っている」という感覚が生まれる

# 誰に・いつ起きやすいか

## 要因

## 内容

### 年齢

15～25歳でもっとも頻繁。加齢とともに減少し、高齢者では半分以下に

### 疲労・ストレス

睡眠不足・過労・強いストレス下で起きやすい

### 旅行・新環境

未知の環境・初めての場所への曝露が多いほど頻度が高い

### 想像力・感受性

想像力が豊かで感受性の高い人で経験頻度が高い傾向

### メディア視聴

フィクションに多く触れる人でやや頻度が高い

# こんなデジャヴは要注意 — 側頭葉てんかん

側頭葉てんかんの一部では、発作の「前兆（オーラ）」としてデジャヴが起こる

てんかん放電が内側側頭葉（海馬・嗅内皮質）を巻き込み、記憶評価回路を異常活性化させるため

## 医師への相談が必要なサイン

- 頻度が急に増えた（年数回→週・毎日）
- デジャヴ後に意識がぼんやり、手足がピクつく
- 腹部の不快感・上腹感覚・口をモグモグする動作
- デジャヴ中に時間感覚がなくなり、数分間の記憶が抜ける
- 明らかな誘因なく一定パターンで繰り返す

# 健康なデジャヴ vs 要注意のデジャヴ

| 特徴   | 健康なデジャヴ    | 要注意のデジャヴ                 |
|------|------------|--------------------------|
| 頻度   | 月に数回以下、不規則 | 週に何度も、あるいは毎日繰り返す         |
| 随伴症状 | なし         | 腹部不快感・自動症（口・手の反復動作）・意識減損 |
| 持続時間 | 数秒～十数秒     | 数十秒～数分（記憶が抜けることも）        |
| メタ認知 | 「錯覚だ」とわかる  | 発作中は気づけないことがある           |
| 誘因   | 疲労・旅行など    | 明らかな誘因なく一定パターンで繰り返す      |

# Take Home Message

1

デジャヴは健康な人の60~80%が経験する正常な現象  
— 脳の記憶処理システムの一時的な誤作動

2

主な原因は内側側頭葉（海馬・嗅内皮質）の  
記憶評価と入力情報のミスマッチ

3

15~25歳に多く、疲労・旅行・ストレスで起きやすい

4

頻度の急増・随伴症状（意識減損・自動症）がある場合は  
側頭葉てんかんの可能性 → 脳神経内科へ