

からだの不思議 第18回

# 金縛りの正体とは？

幽霊じゃない、脳が起こす睡眠現象

# 今日の3つの疑問



① 幽霊なの？

心霊現象って本当？



② なぜ動けない？

意識はあるのに体だけ



③ これって病気？

何度も起こるけど…

意識はある。目も動く。  
でも、体が動かない。

≡ 胸の圧迫感

👤: 誰かの気配

↑↑↑ 浮き上がる感覚

でも、こうした体験をした人は少なくありません

**脳 = ON**

夢を見て活発に働く

**=**

**体 = ロック中**

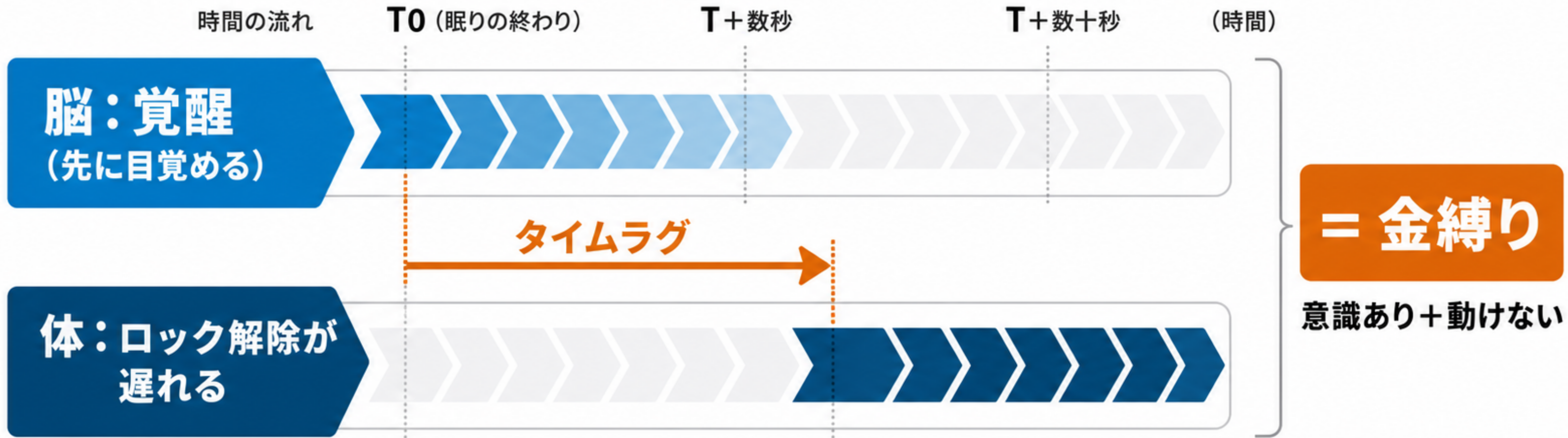
筋肉は脱力（筋アトニア）



**これは安全装置**

夢で暴れても現実の体が動かないようにするしくみ

# 正体② ロックが解けない瞬間



眠りに入るとき・目覚めるとき、どちらでも起こります

7.6%

**一般の人**

生涯に一度は経験

約

28%

**学生**

さらに高い割合

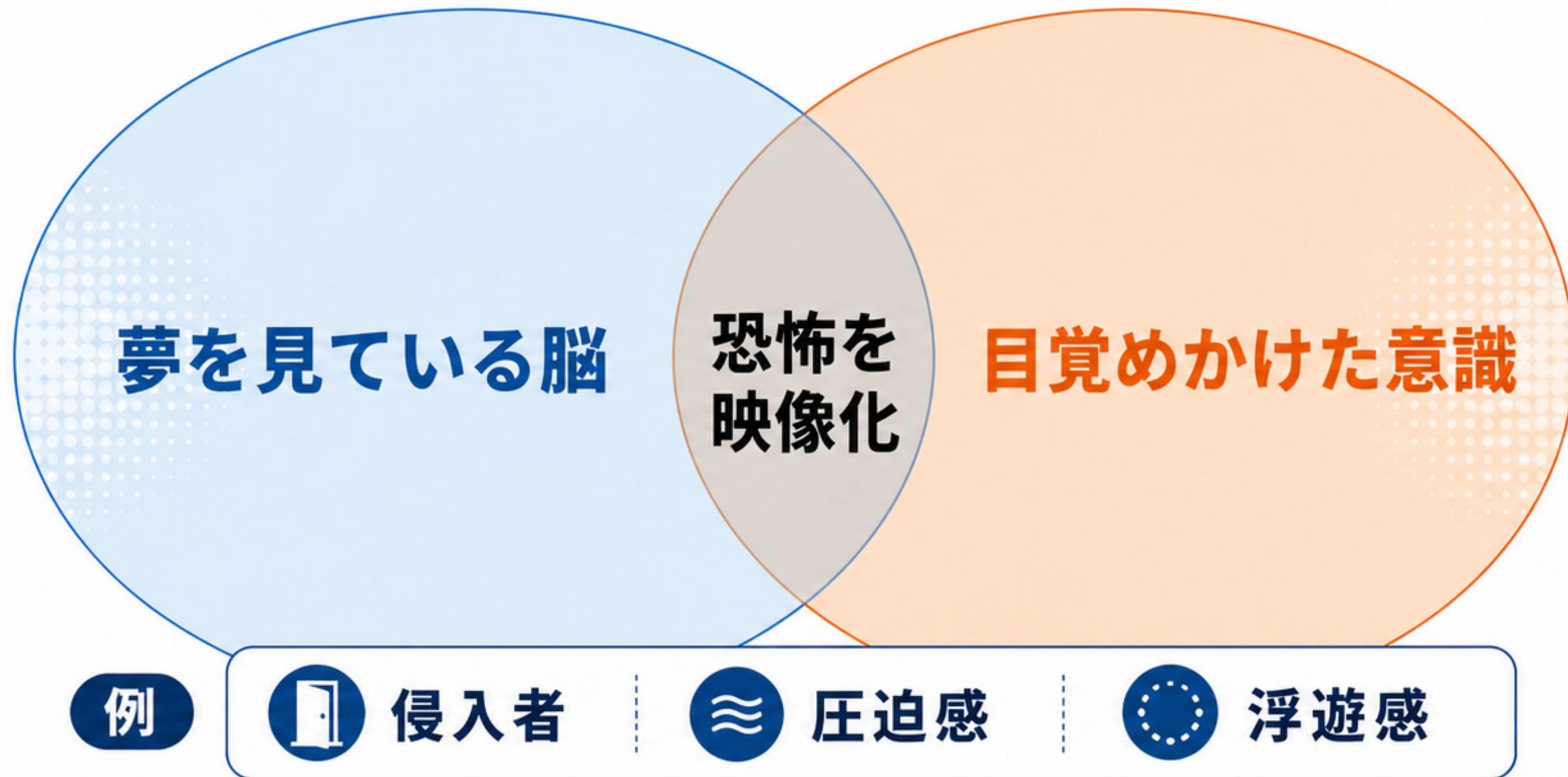
8.3%

**日本の中高生**

クラスに1~2人

**珍しくない。あなただけじゃない**

# なぜ『幽霊』に見える？



世界中の怪談の多くは、この脳の働きで説明できます

日本



金縛り

中国



鬼压床

幽霊に  
押さえつけられる

欧米



Old Hag

老婆の魔女

エジプト



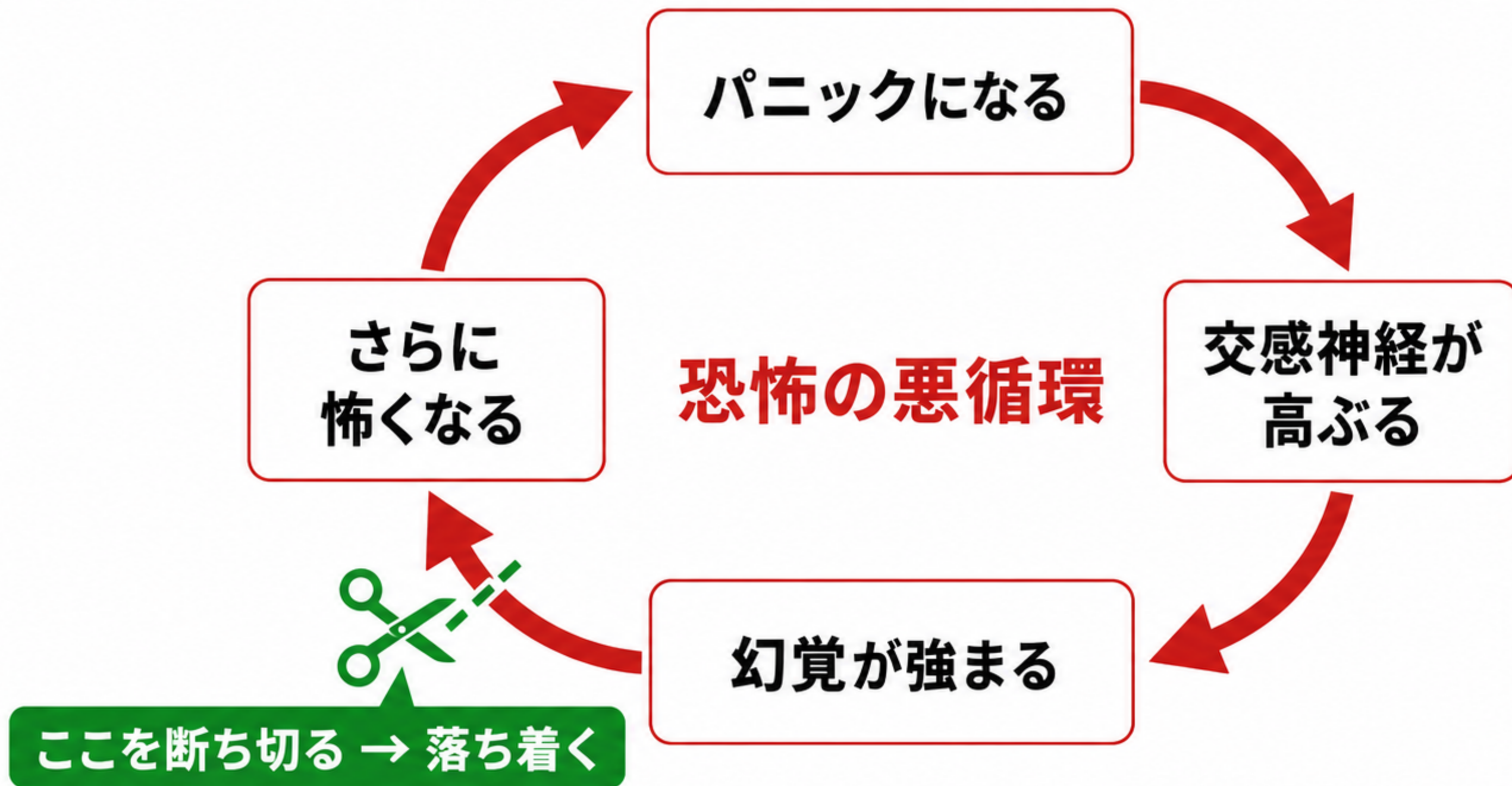
ジン

精霊のしわざ

✓ 一般の約半数が  
ジンのせいと  
考えていた



同じ脳の現象が、文化によって違う 『正体』 に解釈される



来たときに大切なのは、このループを断ち切ること

# なりやすい人・誘因



睡眠不足が続いている



不規則な生活・夜勤・時差



仰向けで眠ることが多い



強いストレス・不安がある



寝る前にお酒を飲む



**裏を返せば、見直せるものが多い**

規則正しい睡眠リズムは、金縛りの予防にもなります

# 来たときの対処

いちばん大切なのは「無理に動かない」こと

1

『数秒～数分で必ず解ける』と思い出す



2

見える幻覚は脳が作った映像と距離をとる



3

ゆっくり落ち着いて呼吸する



4

体の力を抜いて、自然に解けるのを待つ



 予防

十分な睡眠・規則正しいリズム・横向き寝



# 危険な金縛りとは



金縛りを何度も繰り返す（週単位で頻発）



日中に耐えがたい眠気がある（運転中などに寝落ち）



笑うと急に体の力が抜ける発作がある

→ ナルコレプシーという睡眠の病気を疑う

ナルコレプシーでは金縛りが高い頻度で見られます

**睡眠外来へ**

必要に応じて脳神経内科で精査

# 今日のまとめ

①

脳は起きたのに  
体のロックが残る現象

霊現象ではありません

②

ありふれて無害・  
自然に解ける

あなただけじゃありません

③

日中の強い眠気を  
伴うなら睡眠外来へ

繰り返す金縛り+過眠は要注意

## 医知創造ラボ

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価をお願いします