



「金しばり」って、どうしてなるの

脳は起きているのに、体が寝てしまっているから

寝ているとき、体が、何かにおさえつけられてでもいるように、身動きできなくなってしまふのを、「金しばり」といっています。

なんとなく、ぶきみで、「死んだ人の、あくりょうのせいだ」などと、「かいだん話」になりやすいのですが、そうではなく、ちゃんとした理由があるのです。

「金しばり」になるのは、寝たばかりのときで、まだ脳のこうぶんがおさまらずに、半分目覚めたままなのに、体はぐっすり寝てしまっているときです。つまり、脳はまだ半分起きているのに、体が寝てしまっているため、体が動かない状態が「金しばり」なのです。

「金しばり」にならないためには

ねむりは、「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」に分けられます。

「レムすいみん」というのは、体は寝ているのに、脳が半分目覚めている、浅いねむりのことです。そして、「ノンレムすいみん」というのは、脳が寝ている、深いねむりのことです。

ふつうの場合、寝てすぐは「ノンレムすいみん」に入り、数時間して「レムすいみん」になるのですが、寝てすぐに「レムすいみん」に入ると、脳はまだ半分起きているのに、体が寝てしまっているため、「金しばり」になりやすいのです。

そして、このようなことは、つかれがたまっていたり、すいみんのリズムがくるったり、いそがしくて夜ふかしが続いたり、心配事があるときに起こりやすいため、「金しばり」にならないためには、夜の12時前に寝る、規則正しい習慣をつけることが必要です。

(監修・保志 宏)

