

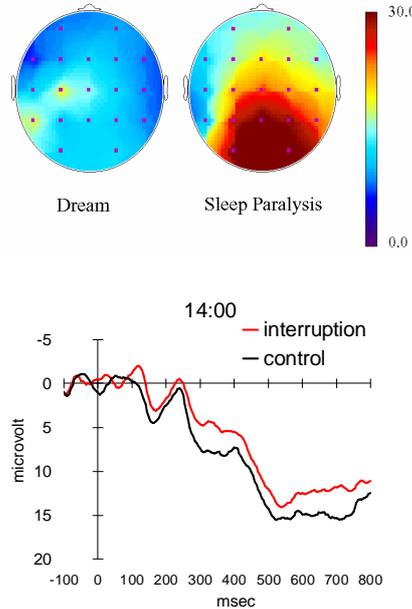


福田 一彦

Fukuda Kazuhiko
早稲田大学文研心理学
博士（医学） 東邦大学

1988年 福島大学採用 講師
1990年 同上 助教授
2003年 同上 教授

眠りの不思議をさぐる



金縛り（専門用語では睡眠麻痺 sleep paralysis）は、レム（REM）睡眠中に起こる意識変容体験です。レム睡眠中は、通常の場合、夢を見ているのですが、図（上）でも分かるように金縛り（sleep paralysis）の時には普通の夢見（dream）と比較して脳が活性化していることが分かります。この事実、金縛りの最中に体験される幻覚体験が現実と見まがうほど鮮明であることと関係していると考えています。

眠りは、休息と考えられ、量を多くとれば良いと考えられがちで、「寝だめ」や「二度寝」をする方も多いのですが、このような生体リズムを無視した睡眠のとり方は、注意力や集中力を低下させ、ミスや事故を誘発すると考えられ

ます。図（下）は二度寝を5日間繰り返した場合（赤線）に認知能力がどの程度低下するかを脳波で見たものです。最近の海外の研究では、不適切な睡眠のとり方によって脳が萎縮したり死亡率を高めたりする可能性が指摘されています。

学会活動

日本心理学会評議員
日本生理心理学会評議員
日本睡眠学会評議員
日本時間生物学会評議員
日本臨床神経生理学会会員
Sleep Research Society 会員
World Federation of Sleep Research Societies 会員
Asian Sleep Research Society 会員
Society for Psychophysiological Research 会員

主な研究分野

テーマ① ヒトの睡眠・覚醒リズムの日中の認知能力への影響
テーマ② ヒトの睡眠覚醒リズムの発達について
テーマ③ 音楽や言語の認知プロセスに関する脳波などを用いた研究

相談に応じられる分野・テーマ

- ① 適切な交替制勤務スケジュールに関するコンサルタント
- ② 睡眠に関わる製品の開発
- ③ 脳波（事象関連電位）などを用いた製品の評価「〇〇を使ったら集中力が増した」など。

社会活動

キーワード

睡眠, 脳波, 注意・集中, 認知プロセス

主な担当科目

精神生理学
人間学概論
ほか

代表的な業績

Fukuda, K., & Asaoka, S. Delayed bedtime of nursery school children, caused by the obligatory nap, lasts during elementary school period. *Sleep and Biological Rhythms*, 2004, **2**: 129-134.
福田一彦 教育と睡眠問題, 高橋清久編, 睡眠学—眠りの科学・医歯薬学・社会学—, 169-184. じほう, 東京 2003.
Fukuda, K. & Ishihara, K. Routine evening naps and night-time sleep patterns in junior high and high school students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2002, **56**: 229-230.
Fukuda, K. & Sakashita, Y. Sleeping pattern of kindergartners and nursery school children: function of daytime nap. *Perceptual and Motor Skills*, 2002, **94**: 219-228.