

浦添便り

08.2018

蒸し暑い夏の夜は
怪談話で涼むのが定番ですね
夏の怪談話は日本独特の文化のようです
怪談話に出てくる金縛りや幽霊は
もしかしたら睡眠障害が原因かもしれません
今回は、本当にあった怖い話ということで
睡眠障害が引き起こした恐ろしい事件や
脳が作り出す怪奇現象を集めてみました

目次

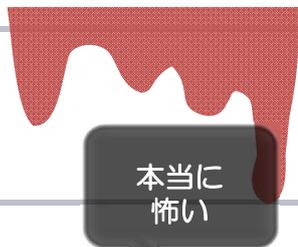
恐怖でゾクッのメカニズム

金縛りと亡霊

本当にあった怖い事件 ・夢遊病

睡眠時随伴症とは

睡眠時無呼吸 ・睡眠不足が起こす事故



恐怖でゾクッのメカニズム



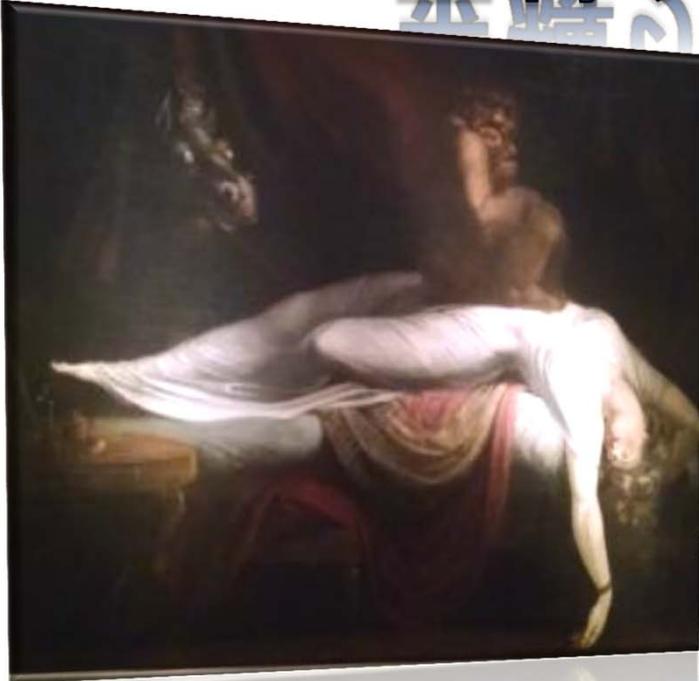
なんで背筋がゾクッとするの？



恐怖による悪寒は、意思とは関係なく働く自律神経の交感神経作用が原因だと考えられます。人は恐怖を感じると交感神経が働き、身体が緊張してドキドキします。血管は収縮し血液が流れにくくなり、汗が分泌され体表面温度が下がり寒さを感じます。また、立毛筋が収縮し鳥肌が立ちます。恐怖により感じる悪寒は生理現象のひとつなのです。

★続きます→

金縛りと亡霊



左の絵は18世紀末の画家H. Fuseliにより描かれたThe nightmare(夢魔:1781)という作品です。眠る女性の上に夢魔が座り込んでいます。息苦しさを感しながら身動きできず横たわる女性の姿は、金縛りの特徴がそのまま表されています。

西洋では19世紀まで、悪夢は「金縛り」のことを指していました。夢魔(インキュバス、ナイトメア、サツキュバス)は夢を使い、人間に快楽を与えることで墮落への道に引き込みます。インキュバスはラテン語で「上へのしかかる」を意味するInkuboが由来です。

近年では金縛りやその時に見る幻覚のプロセスは科学的に説明でき、悪魔や霊の仕業ではないことが解明されています。

金縛りの正体

金縛りには「睡眠麻痺」、入眠時の夢で見る人影や景色には「入眠時幻覚」という医学的な名称があります。

睡眠麻痺は、入眠時に声が出ない、起き上がろうとしても体が動かない等の症状です。入眠時幻覚は、入眠期にはっきりとした幻覚(人影や動物)を見たり、浮遊感を覚えたり、幻聴が聞こえたりするものです。起きる間際や、昼間の居眠りの際にも起こることがあります。

これらは、レム睡眠が引き起こす症状だと考えられています。睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、レム睡眠は夢を見る睡眠だと言われており、ノンレム睡眠の後に続きます。レム睡眠では夢内容が行動化しないように脳の錐体路が遮断されており、体に力は入りません。寝てすぐに体が完全に脱力しては困るので通常、レム睡眠はノンレム睡眠でブロックされています。何らかの原因でこの機構が崩れてしまい、寝てすぐにレム睡眠に入り、その時に目を覚ますと、睡眠麻痺や入眠時幻覚が起こりやすくなります。

金縛りはナルコレプシーの代表的な症状のひとつですが、ストレスや睡眠不足でも体験すると言われています。

ノンレム睡眠

- 脳を休める睡眠
- 夢はあまり見ない

レム睡眠 (急速眼球運動:

Rapid Eyes Movement: REM)

- 体を休める睡眠 → **体が動かない**
- 夢を見て急速に眼球が動く → **幻覚を見る**

レム睡眠

関連症状

- 入眠時幻覚
- 睡眠麻痺

本当にあった怖い事件



大人の夢遊病が引き起こした 最も有名な殺人事件

✿ 夢遊病による事件は世界各地で起こり、その内容は多岐にわたっています。その中で最も有名な事件は、1987年にカナダで起きた「パークス事件」です。

パークス事件

ある夜、トロントに住むケン・パークス氏は眠りについた後、無意識にベッドから起きて車を運転しました。向かった先は20km離れた義理の両親の家でした。家に侵入した彼は、義母を殺害し義父に重症を負わせました。二人に危害を加えた後、彼は血だらけのまま車に戻り、そのまま近くの警察署に行き「2人の人を殺したと思う」と自白しました。

裁判で彼は、「事件の間はずっと寝ていて、何も覚えていない」と主張しました。当然、誰も信じませんでしたが、睡眠中の脳波測定で夢遊病者特有の活動が見られました。また殺害の動機がなく、再三に渡る尋問で矛盾点が見られなかったことから、夢遊病による無意識の犯行という結論になり、カナダ最高裁判所は1992年に無罪判決を下しました。

✿ また、2001年にスペインのマラガでは以下のような事件が起こりました。

アントニオ・ニエト氏は、斧とハンマーを使用して彼の妻と母を寝ている間に殺害しました。また、娘は顎を骨折し、息子は耳に切り傷を負いましたが身を守ることができました。彼は事件時に攻撃的なダチョウ達を相手に自分の身を守る夢を見ていたと話しました。2007年に彼は10年の精神病院での治療と、被害者への補償金の支払いが命じられました。

睡眠時随伴症とは

睡眠中に大声をあげたり、歩き出したりするような異常行動を起こす睡眠障害の総称を睡眠時随伴症と言います。睡眠時随伴症はノンレム睡眠中に起こるエピソードと、レム睡眠中に起こるエピソードに分けられます。一般的に耳にする夢遊病は、睡眠時遊行症と診断されるノンレム睡眠関連睡眠時随伴症のひとつです。



睡眠時呼吸障害(SRBD)が関与した事故

2002年 衝突事故 (和歌山)

- ・乗用車が対向車線に逸脱し軽乗用車と正面衝突
- ・3人が重軽傷
- ・居眠り運転「事故前の記憶がまったくない」
- ・運転手は中等から重症のSRBDと判明

2005年 多重衝突事故 (滋賀)

- ・高速道路で後輪がパンクし低速走行していたワゴン車に、後続の大型トラックが減速せず追突し横転して起きた多重衝突事故
- ・10人死傷
- ・「前方を注意していたつもりだったが、当たってから気が付いた」
- ・トラック運転手は重症のSRBDと判明

2008年 追突事故 (愛知)

- ・大型トレーラーが赤信号の交差点に進入
- ・横断歩道横断中の男性を死亡させた
- ・運転手は重症のSRBDと判明

2012年 高速ツアーバス事故 (群馬)

- ・高速ツアーバスが走行中に路外へ逸脱し防音壁に突っ込み、車体を貫通するような状態となった
- ・乗客45人が死傷
- ・運転手は重症のSRBDと判明

2012年 追突事故 (東京)

- ・首都高速湾岸線で渋滞中の車列にトラックが減速せずに衝突。ワゴン車が大型トレーラーとの間に挟まれ大破
- ・ワゴン車に乗っていた東京税関職員6人が死傷
- ・トラック運転手にSRBD症状が確認された

強い眠気により、つらい思いをするのは本人だけではありません。思いもよらぬ重大な事故により自分の命だけではなく、家族や他人の命を奪ってしまうこともあります。SRBDは睡眠時に何回も息ができなくなり、質の良い睡眠がとれなくなる病気です。睡眠が分断化することにより疲労感や強い眠気が症状として現れます。運転を職業としている方は特に状況を深刻に捉え、適切な治療を受ける必要があります。強い眠気がある状態で決して運転はしてはいけません。居眠り運転の前兆として、目を開けていられない、車線からはみ出る、数キロ前の状況を覚えていないといった症状があります。また、睡眠時間が5時間未満では認知機能が低下し、飲酒運転と同等のリスクがあることが判明しています。自分自身を過信しないようにSRBD症状や過度の眠気がある方は医療機関へご相談ください。