



# 浦添便り

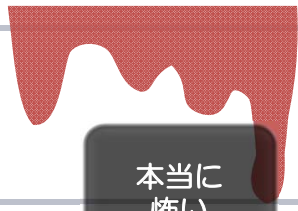
08.2018

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



本当に怖い

### 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



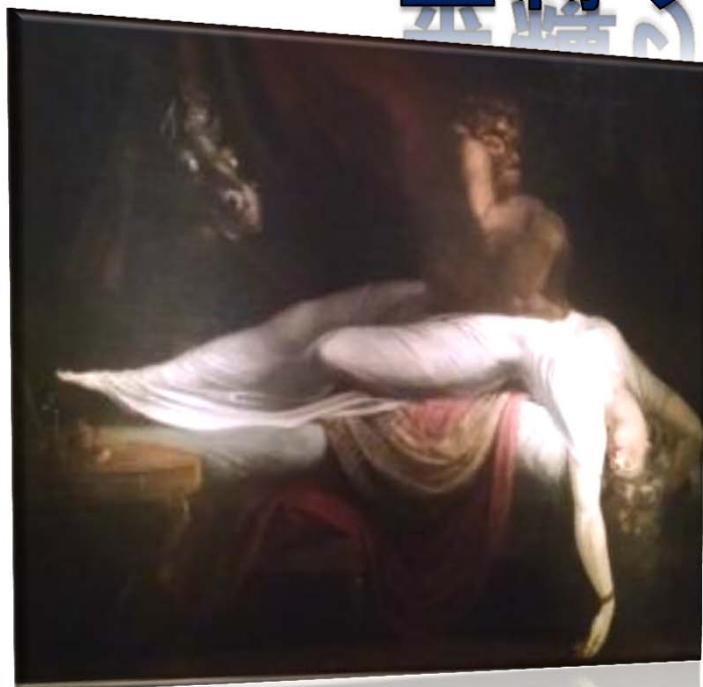
### なんで背筋がゾクッとするの？



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、サッキュバス)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。



