

# 豆知識 健康

## 〔頭の中でバーンと音がしたら…〕

なかなか寝付けない、途中で目が覚める、など眠りにまつわる悩みをお持ちの方が多いと思います。今回は眠りに伴う症状の一つ、「頭内爆発音症候群」についてお話をします。

これは入眠時、あるいは睡眠中に突然爆発が起こったような音を感じるもので、原因はよくわかっていません。

爆発音は「雷が落ちた音」「ショットガンの音」「クラッカ一音」「バーン」「ドーン」などいろいろな言葉で表現されますが、突然の大音量に動悸や不安、恐怖を感じ、深夜に救急病院に駆けつけたり、翌朝、近所でガス爆発や発砲事件が起こっていないかニュースを調べた、という体験談もあります。

症状の頻度は様々ですが、基本的に経過をみるだけによく、どうしても症状が強く不安が強い場合はお薬を飲むこともあります。

まれな疾患と言われていますが正確に診断されていない可能性もあり、有病率は10%程度ともいわれていますので、このコラムを読んでいる皆様の中にも思い当たる方がいらっしゃるかもしれません。「そうだったのか!」とすっきりしていただけたら幸いです。

愛知淑徳大学健康医療科学部  
健康栄養学科 教授  
愛知淑徳大学クリニック内科 医師

前田 恵子

