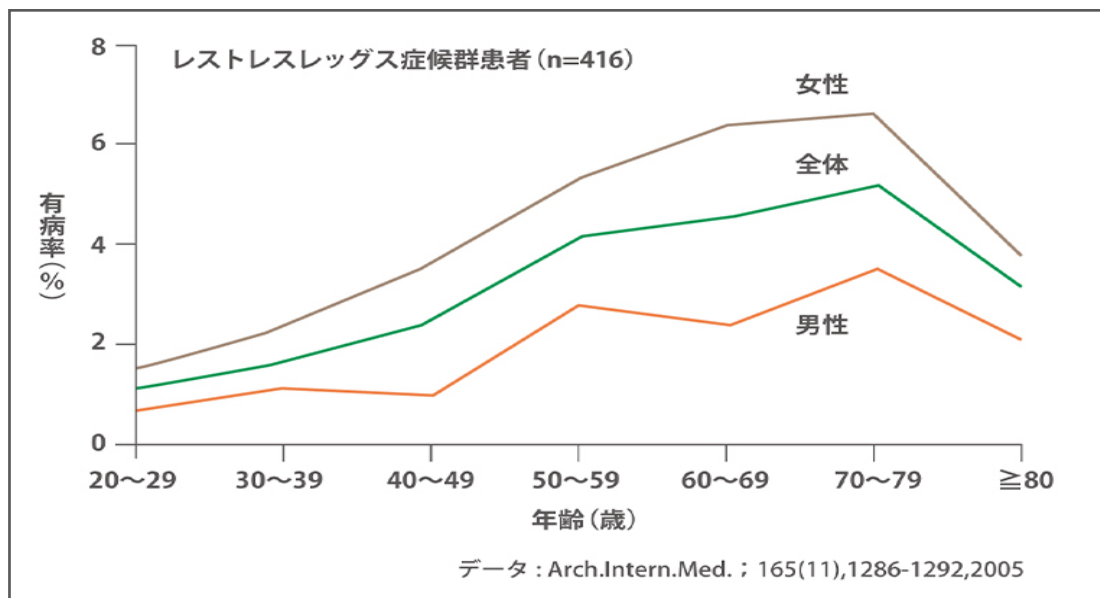


# ～「むずむず脚症候群」～

むずむず脚症候群とは、その名が示すように、夕方から夜間にかけて、下肢に虫がはうような異常感覚が生じる睡眠障害です。特に夜間ふとんに入って眠りかけたときに、下肢がむずむずして眠れなくなります。ときには疼痛のような感覚もあります。欧米では5～15%とされていますが、日本における有病率は、人口の2～5%で約200万～500万人が苦しんでいると推定されています。40歳以上の中高年、特に女性に多くみられますが、小児にもみられます。男性より女性に多くみられる傾向があります。



## むずむず脚症候群の4つの特徴

### 1.あしの不快感 動かしたい欲求

むずむず脚症候群では、**あしの中を虫がはうような異様な感覚**があったり、**あしのほてりやかゆみ、針で刺すような痛み**などの症状があらわれます。特に「**あしの中がかゆい・かきむしりたくなる**」感覚が**特徴的**です。これらのあしの不快感があらわれると、あしを動かしたいという強い欲求が起こり、じっとしていられなくなります。

### 2.夕方から夜にかけて症状が出る

一般にあしの不快感は、夕方から夜にかけて起こります。そのため、不眠を引き起こすことがあります。

### 3.動かないときに症状があらわれる

あしの不快感は、同じ姿勢で座り続けているときや、寝ているときなどの安静時にあらわれたり、強くなったりします。

### 4.あしを動かすことで不快感が軽減・消失

あしを動かしたり、軽くたたいたりすると、不快な症状が軽減したり、消失したりします。これは、あしの不快感よりも強い刺激を与えることで、むずむず脚症候群の症状を感じにくくなるためと考えられています。そこで、しっかりと足の筋肉をストレッチしておきましょう。前屈をして、太ももの裏やアキレス腱を伸ばすストレッチを入念にしたり、入浴中にマッサージすることで、就寝前のむずむず脚を防ぐことができます。





## 原因

現在のところはっきりとはわかっていませんが、脳の神経伝達物質である**ドパミンの機能障害**が関係しているとされています。また、**鉄不足**がむずむず脚症候群の原因になるともいわれています。ドパミンをつくるのには鉄が必要なため、鉄が不足するとドパミンの量が減少してしまいます。

## 起こりやすい人

原因がはっきりわからないものを**一次性(突発性)**と、他の病気や薬などが原因となって起こるものを**二次性**に分けます。また、家族に発症した人がいると起こりやすいとされています。

患者さんのおよそ半数には、**遺伝的な体質**が関係していると考えられ、特に45歳以下で発症した場合にはその傾向が強いとされています。そのほか、**鉄欠乏性貧血**や**パーキンソン病**、**抗うつ薬・向精神薬・向ヒスタミン薬服用者**、**透析療法を受けている慢性腎不全の人**、**糖尿病**、**関節リウマチ**、**妊娠**している人などで起こりやすい傾向にあります。



## むずむず脚症候群の治療

### ●症状が軽い場合 日常生活の改善が大切

あしの症状で眠れないからと寝酒をすると、症状を悪化させるため、**就寝前の寝酒は控える**ようにします。また、コーヒーや紅茶、緑茶類などに含まれる**カフェイン**をとりすぎると、症状を悪化させたり、睡眠に悪い影響を与えるので、**夕方以降はカフェインをとらない**にしましょう。

**シャワーなどの刺激で症状が軽減**し、寝つきやすくなる場合があります。熱いシャワーのほうがよいか、冷たいほうがよいかには個人差があります。

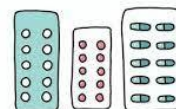


### ●症状が重い場合 薬物療法

中等症から重症なレストレスレッグス症候群の場合、基礎疾患の治療とライフスタイルの改善だけではなかなか満足 of ゆく効果は得られません。したがって、**薬物による治療が必要**となってきます。

#### 【鉄剤】

鉄不足がむずむず脚症候群の原因となっている場合は、鉄剤を服用します。



#### 【ドパミン系薬剤】

ドパミンの伝達機能を改善する働きがあります。のみ薬の**プラミペキソール**と、貼り薬の**ロチゴチン**の2種類があります。

ドパミン系薬剤は、使い過ぎると、むずむず脚症候群の症状が脚だけでなく手に広がったり、胸のむかつき、吐き気などの副作用があらわれることがあります。睡眠障害に詳しい専門医のもとで、適切な方法で薬を使用することが重要です。

#### 【非ドパミン系薬剤】

神経に直接作用して症状をやわらげる働きがあります。のみ薬の**ガパペンチンエナカルビル**を使用します。非ドパミン系薬剤だけでは十分な治療効果があらわれない場合や、痛みが強い場合に、ドパミン系薬剤と併用する場合があります。ただし、腎機能が低下している場合は使えないことがあります。



薬物療法は睡眠障害に詳しい専門医の下で、適切な方法で薬を使用することが重要です。