

夕方や夜寝る前、長い間じっとしている時などに、脚に違和感があり、動かさずにはいられなくなる…。そんな症状を感じたら「むずむず脚症候群」かもしれません。この病気は病気であるという自覚がないことが多く、治療せずに放置されている場合が多くあります。今回は「むずむず脚症候群」の症状や治療法について紹介します。



●むずむず脚症候群とは？

むずむず脚症候群はレストレスレッグス症候群 (restless legs syndrome: RLS) と呼ばれ、主に **下肢に不快な症状を感じる病気** です。脚の内側(深部)から不快感が起こり、脚を動かすと和らぐ…といった特徴があります。「レストレス (restless)」とは「そわそわした」、「絶え間なく動く」という意味があります。

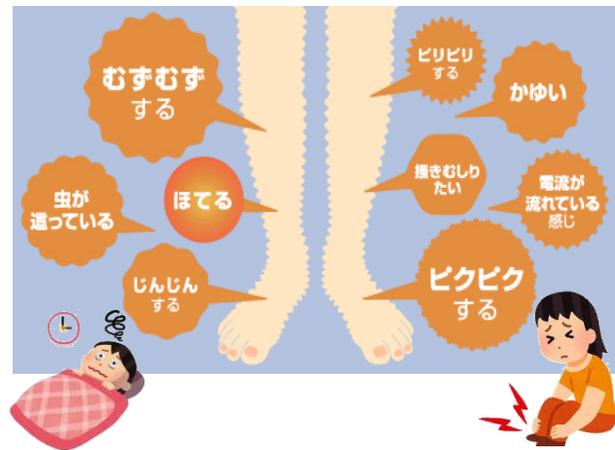
日本での患者数は人口の2%~4%ほどで、200万~400万人と考えられており、主に **40歳以上の中高年** に多く、男性に比べ **女性** の患者さんが多いと言われています。

●4つの特徴的な自覚症状

すべて当てはまる場合は、むずむず脚症候群の可能性が高いです！

- **脚の不快感のため、脚を動かしたくてたまらなくなる**  
脚の表面ではなく深部に不快感があります。進行すると、脚以外にも症状があらわれることもあります。
- **安静にして、横になったり座ったりしていると症状があらわれる、または強くなる**  
横になったり、座ったりして数分から1時間以内に症状が出てくる場合が多く、長時間座っていられなくなり、仕事や学業に集中できなかつたり、電車や飛行機に乗ることに苦痛を感じる場合もあります。
- **脚を動かすと、不快感が軽くなる**  
足を叩いたり、さすったり、歩いたりするなど脚を動かすと、その間は症状が軽くなったり、治まったりします。身体のどこかを動かしていれば症状が軽くなるのも特徴です。運動を止めると症状が再発することが多いです。
- **夕方から夜にかけて症状が強くなる**  
夕方から夜になると症状があらわれたり、強くなる傾向があります。1日の中で時間帯により、症状の強さが変化するのが特徴です。進行すると昼間に症状があらわれることがあります。

表現しにくい、むずむず脚症候群の症状を言葉にすると…



間違われやすい他の病気

- ✓ 不眠症 (寝付けない)
- ✓ うつ病 (気持ちの落ち込み)
- ✓ 坐骨神経痛 (脚の不快感や痛み)
- ✓ 皮膚疾患 (皮膚の不快感)

むずむず脚症候群の診断は、患者さんの訴えが中心となるため、症状の似ている病気との区別が必要です。脚の不快感を正確に伝えると同時に、現在治療中の他の病気についても医師に伝えることが重要です。



●生活に及ぼす影響

むずむず脚症候群の特徴は、夜に落ち着いているときに症状が強くなることです。その結果、なかなか寝付けなかつたり、いったん眠っても脚の不快感で目が覚めてしまうことが多くなります。夜、眠れないため、疲れがたまりやすくなります。その結果として、昼間にも眠くて、集中力がなくなるなど生活に影響を及ぼします。大きなストレスを感じ、うつ状態になる人もいますので、正しい治療で症状をやわらげることがとても大切です。

●原因

脚の病気ではありません！！

むずむず脚症候群が起こるメカニズムは、**まだはっきり解明されていません**。しかし、脳内の神経伝達物質「**ドパミン**」の**機能障害**が原因ではないかと考えられています。また、鉄が不足するとドパミンがうまく合成されませんので、**鉄分不足**も関係していると考えられています。

原因がはっきり分らないもの以外にも、鉄欠乏性貧血、透析(末期腎不全)、糖尿病、リウマチ、パーキンソン病など他の病気や妊娠などが原因で起こるものがあります。

●治療法

症状が軽い場合には、薬物以外の治療で十分改善する場合があることから、まずは生活習慣を改善しましょう。

日常生活の改善

- ◆ 鉄分を補給し、バランスの良い食事を心がける
- ◆ カフェイン・アルコールの摂取、喫煙を控える
- ◆ 規則的な睡眠
- ◆ 温かいお風呂や冷たいシャワーなどの温度刺激
- ◆ ウォーキング、マッサージ、ストレッチなどで筋肉をほぐす
- ◆ むずむず脚症候群の要因となるお薬の中止や減量
- ◆ 原因となる基礎疾患の治療

症状が強い場合などは、お薬による治療も行われます。

薬物療法

- ◆ **ドパミン受容体作動薬**…弱くなったドパミン神経の働きを補う
- ◆ **抗けいれん薬**…神経の興奮を抑え、症状を抑える

その他にも、夜眠れない場合や不安が強い場合には、**睡眠薬**や**抗不安薬**を使用したり、**鉄不足**の場合には**鉄剤**を使用することもあります。

むずむず脚症候群は、動かせば症状がよくなるのでつい我慢をしてしまうことがあるかもしれませんが、夜間眠れないために、昼間にボーっとしてしまったり、気分が落ち込んだりする場合や、じっとしていることが耐え難く電車や飛行機に乗れなくなってしまう、といった場合など、日常生活に悪影響を及ぼすようになってきたら、早めに医師に相談しましょう。神経内科や睡眠外来などの受診をお勧めします。

レストレスレッグス症候群の治療は効果が高く、多くの患者さんで症状が改善します。早めに治療を開始し、快適な日常を送りましょう。

<参考> レストレスレッグス症候群 - 大塚製薬

むずむず脚症候群 - 日本ペーリンガーインゲルハイム

