

平成 22 年 3 月 1 日

「むずむず足症候群」という疾患をご存じですか？
「むずむず足症候群」とは、RLS（Restless Legs Syndrome）、レストレス・レッグス症候群または下肢静止不能症候群とも呼ばれています。

今回は、「むずむず脚症候群」についてお話をしたいと思います。



●「むずむず脚症候群」って、どんな病気？

まだまだ、認知度が低い病気ですが、国内の患者数は 200 万から 300 万とも推定されている病気です。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。

● どんな症状？

じっと座っている時や横になっている時に、脚を中心に「むずむず」するような不快感が起こり、「脚を動かしたい」という強い欲求が起こります。不快感は、皮膚の表面だけでなく、筋肉や骨などの深部に感じられることが特徴です。症状を言葉にすると、右図にあるような「むずむずする」「虫が這っている」「ピクピクする」「ほてる」といった様々な言葉で表現されます。



これらの症状は、夕方から夜間にかけて起こりやすく、「ぐっすり眠れない」「夜中に目が覚める」といった睡眠障害の原因となり、日中の仕事や家事に支障をきたします。

● 原因は？

はっきりとした原因は分かっていませんが、むずむず症候群には、原因不明の特発性「むずむず脚症候群」と、ある程度は原因の分かっている 2 次性「むずむず脚症候群」があります。2 次性「むずむず脚症候群」の原因は、運動に関する情報を脳に伝える「ドパミン」をいう物質の機能低下が原因の一つではないかと言われています。その他にも、鉄欠乏性貧血や妊娠も原因の一つと考えられています。

「むずむず脚症候群」かも？と思ったら、

まずはセルフチェックを行ってみましょう！！

セルフチェック

1. 脚に不快感、違和感があり、じっとしてられず、脚を動かしたくなる。
2. 不快感や脚を動かしたいという欲求は、安静にしているときに起こったり、悪化したりする。
3. 不快感や脚を動かしたいという欲求は、歩いたり、脚を動かすことで、改善する。
4. 不快感や脚を動かしたいという欲求は、夕方から夜間に起こる。

4 つ全てにあてはまったら、「むずむず脚症候群」の可能性ががあります。

● 治療は？

まずは、生活習慣の改善を試みましょう。

生活習慣の改善

- カフェイン（コーヒー、紅茶など）、アルコール、喫煙を避けましょう。
- 鉄分を補充し、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ウォーキングなどの軽い運動、睡眠前のストレッチ、マッサージなどで筋肉をほぐしましょう。



効果が期待できないときは、病院を受診し、薬物治療をおこないましょう。最近、「むずむず脚症候群」のお薬が発売されました。その他にも、ドパミン機能低下を改善するお薬も治療に有効です。

何科に行けばいい？

- 「神経内科」「睡眠外来」を受診することを勧めます。

薬物治療

- むずむず脚症候群のお薬 ビ・シフロール
- ドパミン機能改善のお薬 ランドセン、ガバペンなど。



生活習慣の改善、薬物治療で、症状を抑制し、睡眠障害を改善することができます。

〈参考〉

- ・ 調剤と情報 2010. vol. 16
- ・ 日本ベーリンガーインゲルハイム むずむず脚症候群・お役立ち情報サイト Muzmuz.jp
URL: <http://www.muzmuz.jp/>