

Q2 むずむず脚症候群の原因は？



何科を受診すればいいの？

むずむず脚症候群という病気を知らない患者さんの多くは、皮膚科や整形外科、内科などを受診する傾向があります。これらの診療科でもむずむず脚症候群の認知度は上がり、適切な対処がなされることが多くなりました。しかし、きちんとした診断や治療が進まない場合もあります。

この病気の治療には、神経内科や精神科領域の薬剤が用いられることが多いため、睡眠障害を取り扱っているこの領域の診療科が中心となっています。

日本睡眠学会では、睡眠医療の専門医や専門医療機関の認定を行っています。

<http://jssr.jp/data/list.html>

A 原因ははっきりとはわかっていませんが、次の3つが考えられています。

▼脳の神経伝達物質
「ドパミン」の機能障害
ドパミンには、運動機能の調節や感覚情報の伝達を抑制する働きがあります。不足すると、小さな刺激を脳が過剰に感じ取り、脚に不快感が起これると考えられています。ドパミンの機能が障害されるパーキンソン病の患者さんや、うつ病の薬剤治療中に発症することがあります。

▼鉄不足
ドパミンをつくるためには、鉄が必要となります。鉄欠乏性貧血の人や鉄不足に陥りやすい妊婦さんにむずむず脚症候群が起これやすいのはそのためです。

▼遺伝的要因
むずむず脚症候群は、家族に発症した人がいると起これやすいとされています。とくに45歳以下で発症した場合は、その傾向が強いと考えられています。

その他、腎機能障害、糖尿病、末梢神経障害のある人、抗うつ薬、制吐薬などのドパミン阻害薬、抗ヒスタミン薬などを服用している人に発症しやすい傾向があります。

A 神経伝達物質ドパミンの働きが低下して起これる

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

不眠を引き起こす

むずむず脚症候群

脚がむずむずして、なかなか寝つけないことはありませんか？
この不快感が頻繁に起こる場合、「レストレスレッグス症候群」かもしれません。
レストレスとは「落ち着かない」という意味で、一般的に「むずむず脚症候群」と呼ばれています。
この病気に悩む人は、日本に200万人以上いると考えられています。



監修 **山口 泰**
やまぐち・やすし
山口内科院長(鎌倉市大船)
1959年東京都生まれの鎌倉育ち。医学博士
順天堂大学医学部卒業後、肝臓病を研究。カリフォルニア大学サンディエゴ校留学などを経て開業。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す!家庭の内科学」(ごま書房)、「ぜんそくをコントロールする」(保健同人社)がある。

Q3 診断と治療法を教えてください。

日常生活のポイント

カフェイン、アルコール、タバコは症状を悪化させることがわかっていますので、次のことに気をつけましょう。

- 夕方以降はコーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインを多く含むものを控える。
- 夜の飲酒は控える。
とくに、寝つきをよくしようとして就寝前にお酒を飲むのは逆効果。
- 健康のためにも禁煙を。

その他

- 寝る前に脚のマッサージをする。
- 原因が鉄不足なら、鉄分を多く含む食材をしっかり摂る。
- 日中に適度な運動を心がける。



A むずむず脚症候群の症状は特徴的なもので、ていねいな問診や症状の分析、家族歴(家族に同じような症状のある人がいるか)などを確認することでほとんどが診断可能です。Q1のチェックリストが問診票の一例です。これに加え、血液検査で鉄不足の有無を調べます。

また、むずむず脚症候群の患者さんの4〜6割程度に起こる「周期性四肢運動障害」の有無を調べることも有意義です。医療機関で一晩、睡眠中の脳波や筋電図、呼吸の状態などを記録する終夜睡眠ポリグラフ検査を行います。

●鉄不足が原因の場合は、鉄剤を服用します。

●ドパミン系薬剤でドパミンの機能を改善します。飲み薬と貼り薬があります。

●ドパミン系薬剤では十分に効果が得られない場合や痛みが強い場合は、神経に直接作用して症状をやわらげる非ドパミン系薬剤を用いることがあります。

A 日常生活の改善と薬物療法で症状を緩和

Q1 どんな症状が起こりますか？

もしかして!

むずむず脚症候群？

脚に次のような症状はありませんか？

- むずむずする、違和感がある
- 不快感は表面より奥にある
- 症状は夜間に最も強くなる
- 不快感で眠れないことがよくある
- 座ってじっとしているときに症状が強くなる
- 不快感に耐えられず、脚を動かさずにはいられない
- 脚を動かすと症状がやわらぐ
- たたいたり、さすったりすると楽になる

注 多く当てはまるほど「むずむず脚症候群」の可能性が高いと考えられます。中年以降の女性に多いことも知られています。

A 脚の不快感なむずむず感がとくに夜、強くなる

むずむず脚症候群には、次の4つの特徴があります。

▼脚の不快感が起これる
むずむずする、虫がはうような感じがする、脚にほてりや痛みを感じるなどの症状が現れます。とくに脚の内部から湧き上がるような不快感が特徴です。これらの症状が現れると、脚を動かしたいという強い欲求が起これます。

▼夜に症状が強くなる
不快感は夕方から夜にかけて強くなるため、不眠を引き起こすことが少なくありません。症状が最も現れやすいのが、夜寝床に入っているときです。眠れないことにより抑うつや不安が強くなり、精神的な病気につながることもあります。

▼安静時に症状が現れる
脚の不快感は、横になっていたりときやイスに座ってじっとしているときなど、安静にしているときに起これます。

▼動くとき症状が軽くなる
脚を動かしたり、たたいたり、マッサージをしたりすると症状が軽くなり、消失することもあります。多くの場合、歩いているときはほとんど症状が起これません。