



# [特集:不眠の原因! ~むずむず脚~]

## 脚の内部がむずむずして眠れない

「むずむず脚症候群」という病気をご存知ですか？

「レストレスレッグス症候群」とも呼ばれ、じっとしていると脚がむずむずして、不快感で眠れなくなることも少なくありません。



日本での患者数は約200万人~400万人と考えられ、幅広い年齢層にみられます。加齢とともに患者数は増え、男性よりも女性に多い傾向があります。

主な症状としては「脚のむずむず感」で、「かゆみ」とは異なります。かゆみは皮膚の表面に起こりますが、むずむず脚症候群による症状は脚の内部に起こるのが特徴です。「熱い・虫がはう・電流が流れる・痛い」など、患者さんによって感じ方はさまざまです。症状は昼よりも夕方や夜に起こりやすいのですが、進行すると日中でも起こるようになります。



一方、睡眠中に脚に不快な症状が起こる病気には「周期性四肢運動障害」があります。周期性四肢運動障害は、本人の意思とは関係なく、就寝中に主に脚が「ぴくっ」と動く病気です。日本では、むずむず脚症候群のある人の約半数が、周期性四肢運動障害を合併しているとされています。眠りが浅くなるため日中に強い眠気に襲われたり、じっとしていられなくなるので、仕事や日常生活に影響が出ることも少なくありません。

むずむず脚症候群は、「気のせい」だといわれがちですが、決してそうではありません。発症する詳しい仕組みはまだ解明されていませんが、ドーパミンの機能障害と鉄分の不足、また遺伝性があるといわれ親に発症した場合、その子どもにも発症する確率が高くなります。

むずむず脚症候群はあまり知られていない病気であり、適切な治療を受けていない患者さんが少なくありません。

発症初期や軽症の人であれば、じっとしているときに症状が出やすいので、歩き回ったりして脚を動かす、カフェイン・飲酒・喫煙を控えるなどで、症状が改善することもあります。また温かいお風呂や冷たいシャワーを使い分けすることで、症状が和らぐ場合があります。何かに集中しているときは、症状に意識が向かず、和らぐという患者さんも多くいます。集中できる趣味などを見つけると良いでしょう。軽いウォーキングや寝る前にストレッチを行うのも、症状を軽減するのにオススメです。

気になる症状が見られた場合、ご遠慮なく当院へご相談ください。

