

むずむず脚症候群

レストレスレッグス症候群



どんな症状？

その名の通り、脚が「むずむず」してくる病気です。特にじっと座っているときや横になっている時に顕著に感じられることが多く、じっとしていられない感覚になります。「むずむず」は脚に限らず、時には腕なども現れることもあります。



症状の主な特徴

- 安静にしているときに起こる、あるいは、悪化する。
- 脚を動かしたり、擦ったり、叩いたりすることによって症状が軽くなる。
- 皮膚の表面でというよりは、より深いところで生じている感じがする。
- 夕方から夜間に起こりやすい。



不快な症状を言葉で表現すると・・・

「むずむずする」「虫が這っている」「ちくちくする」「電流が流れている」「ピクピクする」「ほてる」「いたい」「かゆい」「だるい」「イライラする」・・・など、です。
「とにかく、脚を動かしたい!」という気持ちになります。

このような不快な症状によって眠りに入ることが困難になるため、むずむず脚症候群は、睡眠障害の一つに分類されています。不眠の結果、日中にも疲れが出てきたり、仕事や家事に集中できなくなったりなど、このような状態が続くと日常に大きく支障をきたすこともあります。

40歳代から症状が出やすくなり、女性は男性より多いといわれています。

原因は？

むずむず脚症候群は、皮膚や筋肉ではなく、神経の病気です。詳しい原因はよく分かっていませんが、以下のようなことが原因と考えられています。

- 様々な運動に関する情報を脳に伝える物質「ドパミン」の不足や、機能低下(うまく働かない)
- 鉄分の不足(鉄はドパミンを作るために必要な物質)
- 遺伝的なもの(ご家族の方に似た症状を訴える方はいませんか?)
- 他の病気が原因で起こる(慢性腎不全(特に透析中)、鉄欠乏性貧血、妊娠、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチなど)
- 薬(ドパミンの働きを抑える薬を飲んでいる場合)の影響
など

治療は?

まずは、生活習慣の改善、それに加えて、薬での治療があります。

生活習慣の改善



カフェイン(コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれる)、アルコール、喫煙を控える

カフェインは脚の不快感を強くするだけでなく、眠りを浅くすることがあるので、飲み過ぎないようにしましょう。アルコールや喫煙も症状を悪化させると言われています。

鉄が不足気味の方は、鉄分を取るようにする

鉄分豊富な食品(レバー、ほうれん草、あさり、など)を食べることを心がけましょう。サプリメントで鉄分を補給することも効果的です。

Fe

軽い運動、ストレッチ、マッサージなどで筋肉をほぐす

薬での治療

むずむず脚症候群は睡眠障害ですが、睡眠薬があまり効きません。

以前から、ドパミンの働きを補う薬剤(主にパーキンソン病の治療に使われる薬)や、てんかんの薬などが治療に使われています。

ビ・シフロール [プラミペキソール]

脳のドパミン系の神経の働きをよくして、むずむず脚症候群の症状を改善します。もともとは、パーキンソン病の治療薬です。

レグナイト [ガバペンチン エナカルビル]

安静時に脚などに生じる感覚の異常な伝わり方などを抑えることで、むずむず脚症候群の症状を改善します。てんかんや鎮痛薬としても効果があります。

また、このほかに、貼り薬が新薬として登場する予定があります。いずれも医師の処方箋が必要です。

むずむず脚症候群の症状は昔からあるものですが、この病名が広く知られるようになったのは最近のことです。この病気だとは知らずに悩んでいる方もいらっしゃるかと思います。

気になる症状がある場合は、専門医(睡眠専門医・神経内科医など)を受診してみましょう。



【参考文献】 日本ベーリンガーインゲルハイム:むずむず脚症候群・お役に立ち情報サイト Muzmuz.jp <http://www.muzmuz.jp/>
アステラス製薬:むずむず脚解消ナビ <http://muzumuzu.com>