

## シリーズ第42話

## 脚がムズムズして眠れない！

仕事を終え、夕食も済んでようやくリラックスタイムと思つたら、足が（時には腕にも）ムズムズするような不快感が……。この不快感は「ムズムズする」「虫が這っている」「ピクピクする」「ほてる」「痛い」「かゆい」など、人によってさまざまな感覚を訴えられます。足をさすったり、バタバタしたりすると一時的には良くなり、安静にするとまた起こる……。このような症状に悩んだことはありませんか？

これは、「むずむず脚症候群」(RSL・レストレス・レッグス症候群)という病気の症状です。その名のとおり足がムズムズしてきてじつとしていられなくなってしまうのです。実はこの病気にかかっている方は意外にも多く、10人中5〜8人にみられますが、一般の方はもちろん医師の間でもまだあまり知られていないため、自分の症状が病気であると気づいていない場合や、病院に行っても医師に理解してもらえないことが少なくありません。

夕方から夜に悪化するため寝つきが悪く、いったん寝ても夜中目覚めたときにムズムズして寝付けなくなり、十分な睡眠がとれず昼間に強い眠気が生じたり、イライラしたり気分がふさいだりします。そのため、不眠症やうつ病という診断を受けていることがあり、不眠症患者の10人に1人はこの病気ではないかと言われています。主に40歳以上の中老年の方に多く、男性に比べて女性の患者さんの割合が多いと報告されています。原因はまだ明らかになっていませんが、有力な説として脳内の神経伝達物質の一つであるドパミンの機能障害や鉄が関与していると言われています。ドパミンはさまざまな運動機能を潤滑にする働きをします。また、鉄はドパミンを作る過程で欠かすことのできない物質で、鉄の不足によりドパミンがうまく合成されないことで症状を引き起こすのではないかと考えられています。つまり、症状自体はその名前から脚だけと思われがちですが、病気の本体は中枢神経にあると考えられます。さらに、患者さんがその症状をさまざまに言葉で表現するので、ほかの



新城市市民病院 医療部長  
祖父江文男 神経内科

病気との鑑別が難しいこともあります。

症状を改善させるには、鉄分豊富な食物を積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心掛けること、就寝前にコーヒーや紅茶、緑茶などカフェインを含む飲料を控えるなどの生活習慣の改善をします。アルコールや喫煙も症状を悪化させることがあるので控えた方が良いでしょう。就寝前にストレッチやマッサージなどで筋肉をほぐすことも効果的です。

治療としてはドパミンの働きを補う作用のある新しい治療薬を適量使うのが有効とされています。

以上のように生活習慣の改善とともに適切な薬物治療を行うことで、症状の改善が期待できます。

むずむず脚症候群は筋肉や皮膚の病気ではありません。中枢神経に係る病気ですから、必ず専門医に相談しましょう。