



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)

この病気は、じっとしている時や横になっている時、主として足がむずむずする、じっとしていられない、虫が這っている感じ、かゆみ、ほてりなどの不快な感覚を覚え、足を動かしたり、さすったりしなければいられなくなります。足を動かしたりすることで一時的に楽になりますが、じっとしているとまた症状が出てきます。また、この病気は夕方から夜間にかけて起こりやすいため、眠りにつくことができなかつたり、途中で目が覚めたりして睡眠が妨げられる原因になります。しかも、睡眠導入剤などの薬を服用すると、足の不快感が残ったまま眠気だけが起こり、かえって症状を悪化させます。夜間だけでなく昼間でも映画鑑賞時や飛行機などの乗り物に乗車している時、会議中などじっとしてい

なければならぬ時にも症状が起こり、日常生活に支障をきたすこともあります。

この病気の原因ははっきりわかっていませんが、神経伝達物質のドーパミンの機能低下が原因ではないかと考えられており、ドーパミンを体の中で作るときに必要な鉄分が不足すると症状が起きやすくなると言われています。このため、鉄欠乏性貧血、パーキンソン病、リウマチ、人工透析を受けている方や妊婦に発症する確率が高くなると言われています。

治療薬は、日本では数種類認可されており、患者さんに使われて症状が軽快するなど治療効果を上げています。ただ、妊婦が服用できない薬があったり、悪心えんしんやふらつきなどの副作用が起こりやすく、そのため服用を中断しなければならぬ場合もあります。また、鉄欠乏性貧血が主因となって発病している場合は、鉄剤を服用することで症状が改善することもありますが、レストレス

レッグス症候群に似た別の病気の可能性もあるので、自己判断で鉄剤を服用することはやめてください。

日常生活での注意点は、コーヒーやお茶などに含まれているカフェインが足の不快感を強めるだけでなく、眠りも浅くするので出来るだけとらない方がよいでしょう。アルコールも同様に避けた方が無難です。また、軽く足のストレッチやマッサージをおこなうと筋肉のこわばりを取り症状が改善されることがありますが、就寝前に激しくおこなうと逆に症状が悪化することがあるので適度な強さでおこなってください。

もし、就寝時に足のむずむず感など思い当たることがあれば、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けてください。治療を受けずに放置していると症状がだんだんと悪化し、うつ病などの精神疾患を引き起こすことがあります。

(北区 薬局エビラファーマシー

松本博志)