

健康のひろば

—38—

地元の医師がアドバイス

足がムズムズして眠れないことが多く、不快感に悩まされています。特に夕方から夜間にかけて強くなり、足を動かしたり、歩いたりすれば幾分楽になる感じます。

（風連・農業・五十四歳・主婦）

☆

むずむず脚症候群が強く疑われます。むずむず脚症候群は日本ではあまり知られていない疾患ですが、一六七二年に英国で初めて報告され、一九四五年にレストレス・レッグス症候群（restless legs syndrome）と

いう名前で提唱され、睡眠障害をもたらす疾患の一つとして現在に至っています。わが国ではむずむず脚症候群と下肢静止不能症候群とも呼ばれています。症状は相談者の訴えているように、安静時または夕方から夜間にかけて脚の不快感が生じ、そのため脚を動かしたくなる衝動感に駆られる感覚運動障害で、これに伴い睡眠障害だけでなく日常生活にも影響をもたらす疾患です。

欧米人の有病率は五〜一〇%で、女性には男性の約一・五〜二倍、加齢とともに

有病率が高くなる傾向があると報告されています。日本人の

有病率は低いとされていますが調査されていないので不明です。しかし潜在する患者さんは多いのではないかと推定されています。

むずむず脚症候群の病態の二大要因として、脳内の貯蔵鉄の欠乏と中枢神経系の下パミン神経系の機能異常が挙げられています。さらに本疾患の約六〇%が家族性に発症することから、遺伝的要因の関与も考えられています。

原因としては、原因不明のものゝ二

次性のものとして①鉄欠乏性貧血、②末期腎不全（おもに透析導入例）、③妊娠、④リウマチ性疾患（関節リウマチなど）、⑤神経疾患（末梢神経障害、パーキンソン病など）などがあります。

診断は次の四項目を満たしたときに確定されます。①脚を動かしたくてたまらない衝動感と不快感がある②休んでいた

り、じっとしているときに悪化する③脚の運動により症状が軽くなるか、消失する④夕方から夜にかけて出現ないし悪化する。

むずむず脚症候群の睡眠への影響は大

きく、約七〇%で入眠まで三十分以上を要する、約六〇%で三回以上の中途覚醒のため睡眠の維持が困難になる、と報告されています。このため、日中の眠気、集中力・認知機能の低下、倦怠感など日中の機能にも影響をもたらします。

これらの対策で効果が不十分なときは薬物療法が必要になります。相談者の方も上記対策を試しても症状が良くならないときには専門医に相談してください。ただ、わが国ではむずむず脚症候群の認知度が低く、診断や治療薬の処方保険適応外で行われているのが現状です。

治療としてはむずむず脚症候群の増悪因子を取り除き、症状を軽くすることです。①睡眠を妨げる嗜好品（カフェイン、ニコチン、アルコールなど）を控える②入浴、歩行、運動、ストレッチ体操、下肢のマッサージなどを行う③就寝時間を遅くする。

（片平外科・脳神経外科院長・齊藤志）



足がムズムズ眠れない