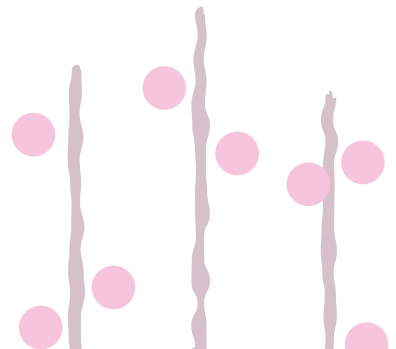


はじめに

疲れが溜まっているとき、コーヒーをたくさん飲んだ日などに、脚がだるかったり、むずがゆかったりなどの不快感があり、ベッドに入ってもなんとなく脚を動かしていないといられないという経験はありませんか？ その日だけで済んでしまえばあまり気にならないかもしれませんが、むずむずして眠れない、夜中に一度起きてしまったら、脚を動かさずにいられないといったことが続く場合、それは治療が必要な「病気」かもしれません。「もしかして私も？」という方は、31ページのセルフチェック表で確認してみてください。

脚がむずむずするという不快感が続き、なかなか眠れない、集中できないという病気を「むずむず脚症候群」といいます。近年、テレビや雑誌、新聞などでも取り上げられる機会が増えましたので、名前だけは聞いたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。この病気は「レストレス（落ち着かない）レッグス（脚）症候



群」(下肢静止不能症候群)ともいい、文字通り脚がむずむずして動かしていなければ耐えられないほどの不快感があります。

「日中、仕事をしているときにはそれほど気にもならないのですが、夕方以降、とくに就寝時になるとなんだか脚の奥のほうがむずがゆくなって、なかなか寝つけられないのです。最初は脚のことを気にとめていませんでしたが、次第に眠れない日が続くようになりました。今では、夜になるのが怖くてたまりません」

これがむずむず脚症候群の患者さんの典型的な症状で、私が診察している患者さんのなかには、このように訴える患者さんが多くいます。このような症状がたまのことであれば、日常生活に大きな支障はないかもしれませんが、週3、4日と続くと、睡眠不足になり、日中の集中力や活動力が低下してきます。

また、「むずむず脚症候群」は、不眠と、これによる強い不安やうつ病、高血圧などの循環器系の病気などにつながる可能性があります。適切な治療を受けることが大変重要です。

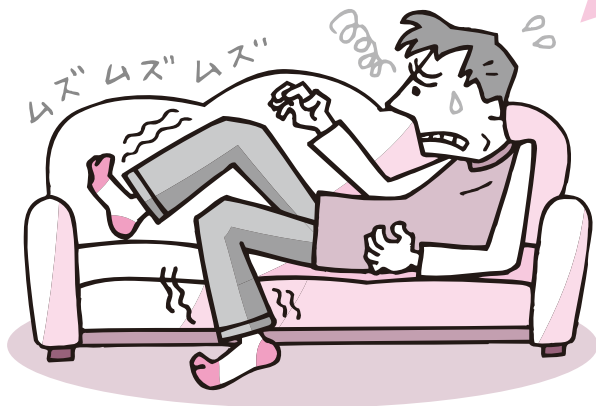
本書では、「むずむず脚症候群」の症状から原因、治療方法、医療機関のかかり方までを詳しく紹介しています。

「むずむず脚症候群」は、効果的な治療方法がある病気です。まずは、「むずむず脚症候群」とはどんな病気かをよく知り、そして、あなた自身はもちろん、ご家族や友人でこのような症状に悩んでいる人がいらしたら、ぜひ本書を手がかりに、医療機関を受診し、治療を始めてください。

リラックスできるはずの夕食後の一休みや1日の疲れを取るはずの睡眠が、脚の不快感によって妨げられているとしたら、それはとてもつらいことです。しかし、その悩みは治療によって改善できます。1人でも多くの方が、このつらい症状から開放され、安心して眠りにつくことができることを願っています。

4大症状

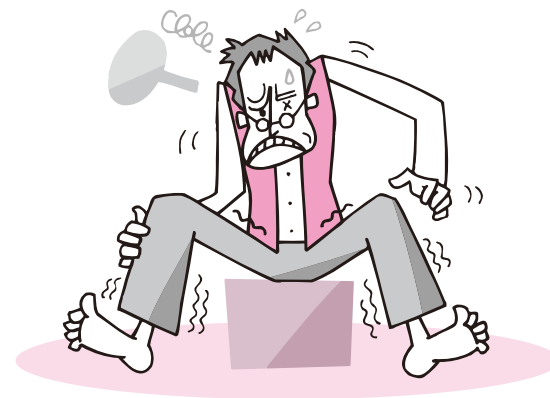
①



むずむず脚症候群の基本的な特徴は、脚に違和感を感じ、じっとしてられないこと。しかし、その訴えは実にさまざまです。また、テレビや雑誌、新聞などでは「むずむず脚症候群」と呼ばれています。医学的な正式名称としては、レッグス・トレス (restless: 落ち着かない) レッグス (legs: 脚) 症候群といえます。

じっとしていると湧き上がってくるような不快感があり、脚を動かさずにはいられない、夜に症状が強くなる、動く症状が軽くなるといった特性があります。

あなたの脚に
こんな不快感はありませんか？



どんな病気？

症状

詳しくは
20ページ

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> むずむずする | <input type="checkbox"/> 痛い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 虫が這っている感じ | <input type="checkbox"/> かゆい |
| <input type="checkbox"/> ほてる | <input type="checkbox"/> 脚のなかに手を入れて掻きたい |
| <input type="checkbox"/> だるい | <input type="checkbox"/> 熱い |
| <input type="checkbox"/> 炭酸が泡立っている感じがする | <input type="checkbox"/> 脚を切ってしまいたい |
| <input type="checkbox"/> ちりちりする | <input type="checkbox"/> 足踏みしていないといられない |
| <input type="checkbox"/> 引きつる | <input type="checkbox"/> じっとしてられない |
| <input type="checkbox"/> うずく | <input type="checkbox"/> ズキズキする |
| <input type="checkbox"/> 電流が流れているようだ | |

4大症状

②



むずむず脚症候群の不快な症状は、安静にしているときに湧き上がってくるという感じですが、横になっているときだけでなく、椅子に座ってじっとしているときにも起こります。

4大症状

③



じっとしていると、動かさずにはいられないような強い不快感がありますが、脚を動かしたり、マッサージしたり、たたいたり、歩きまわると症状が軽くなります。歩いている最中には、ほとんど消えてしまうことも多いのです。

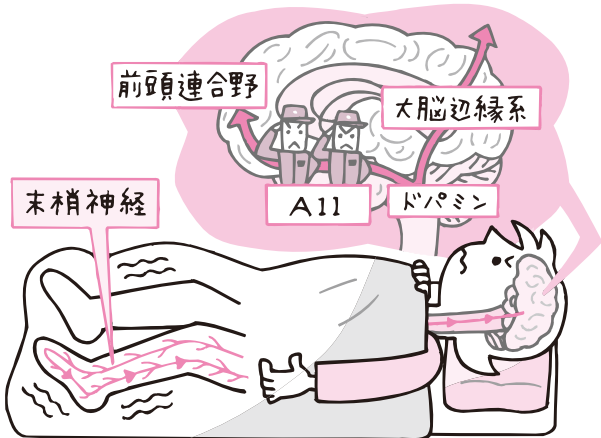
4大症状

④



日中はそれほど気にならないのに、夕方から夜にかけて症状が出てきます。就寝しようとする時間帯に不快感がピークに達することが多いので、なかなか寝つくことができません。
また、むずむず脚症候群の5〜7割の患者さんに、脚のピクつき（周期性四肢運動）がみられ、眠りを浅くする原因になります。

脳内のドーパミンの伝わり方とA11のブロック機能



A11とは、脳の領域の1つ。“不要な刺激”を脳に伝えないようにブロックする働きがある

どんな病気？

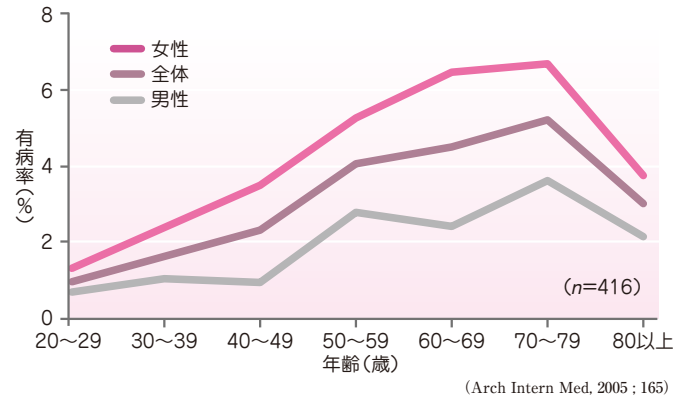
原因

詳しくは
52ページ

むずむず脚症候群の原因についてはさかんに研究が進められており、いくつかの候補が上がっています。そのなかでも発症に大きく影響しているといわれているのは、ドーパミン調整機能の障害と鉄欠乏です。

ドーパミンは神経伝達物質の1つで、この機能が障害されることにより、脚から湧き上がってくるような不快感を脳が抑えることができなくなってしまうため、脚を動かさずにはいられなくなってしまう。また、脳内でドーパミンがつくられる際には鉄が必要とされるため、鉄が不足すると、ドーパミン機能の調整がうまくいかなくなります。

そのほかにも、尿毒症やホルモンバランスの変化など、さまざまな要因が関与しているといわれています。複数の原因が重なり合って発症するケースも少なくありません。



男性よりも女性のほうが1.5倍多い
年齢では、60～70歳代に最も多いことがわかっているが、妊娠中の女性の発症も多い

どんな病気？

患者の特徴

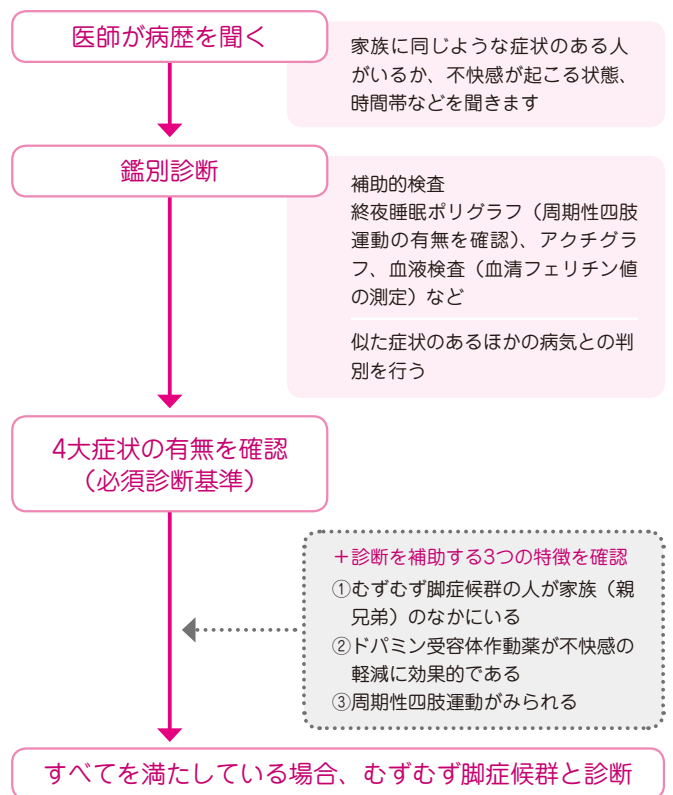
詳しくは
42ページ

現在、この病気のわが国での推定患者数は200～400万人ともいわれており、男性に比べ、女性のほうが1.5倍多いというデータもあります。

むずむず脚症候群は鉄欠乏が重要な原因の1つなので、男性に比べて女性の鉄欠乏が多いことが関係しているかもしれません。

むずむず脚症候群は、特別な原因のない一次性(特発性)と、他の病気や身体的な条件が原因となつて起こる二次性の2つに分けられます。

● むずむず脚症候群の診断方法



むずむず脚症候群の診断は、患者さんにどんな症状があるか、それによって日常生活にどんな影響が出ているかなど、具体的に話を聞くことから始まります。

先にあげたこの病気の4大症状があるかを調べ、検査結果なども加味して診断します。

むずむず脚症候群の治療は、大きく非薬物療法と薬物療法に分けられます。非薬物療法は、主に薬物療法の必要のない軽度の患者さんが対象になります。日々実践することで症状を軽くすることができます。

中等度以上の場合ならびに非薬物療法だけで症状が緩和できない場合には、薬物療法が必要になります。薬物療法は、ドパミン受容体作動薬ならびにドパミン製剤、抗てんかん薬、オピオイド製剤などのなかから、患者さんの状態に適した薬を選択して処方し、継続的に服用することで症状の緩和をはかります。

● むずむず脚症候群の治療方法

非薬物療法

- 原因となっている病気を治療する
- 原因となっている薬を中止する
- 症状を悪化させるものを避ける（カフェイン、アルコールなどの嗜好品、刺激物）
- 十分な睡眠を取る
- 夜、脚をマッサージする
- 適度な運動をする
- 症状から注意をそらす
- 食生活を見直す

薬物療法

- ドパミン受容体作動薬（プラミペキソールなど）
- ドパミン製剤（L-ドーパなど）
- オピオイド製剤
- 抗てんかん薬

どんな病気？

治療②

むずむず脚症候群には、原因が不明なもの（二次性）と、特定の身体条件（妊娠など）、病気や薬などが原因で起こるもの（二次性）があります。二次性のむずむず脚症候群の場合、原因となっている病気の治療方法を見直すことが、むずむず脚症候群の症状緩和のために重要です。



むずむず脚症候群を引き起こす原因となる病気など

- 鉄欠乏症
- 腎障害
- 妊娠
- 末梢神経障害
- パーキンソン病
- 脊髄麻酔
- 薬の服用
(ドパミン阻害薬、抗うつ薬、抗ヒスタミン薬など)

どんな病気？

子どもの場合

詳しくは
112ページ

むずむず脚症候群は大人だけに起こる病気ではありません。子どもにも発症し、睡眠だけでなく学業にも大きな影響を及ぼします。子どものむずむず脚症候群は、昼間でも症状が出ることも多い、夜間の脚のピクつきが起こりにくいなど、大人とは若干特徴が異なります。子どもの不快な症状を親や周りの人がキャッチし、治療に結びつけることが重要です。



どんな病気？

妊婦の場合

詳しくは
120ページ

妊婦の10%以上がむずむず脚症候群にかかるといわれており、妊娠前から症状があった方の場合、妊娠を契機に症状が強くなることもわかっています。しかし、出産までは薬物療法ができません。ため、不眠に悩む方も少なくありません。ただし、出産後に症状のなくなる方もいます。

出産後も症状が続くようであれば、薬物療法を行います。また、妊娠時にむずむず脚症候群にかかると、その後、高齢期になって再発するケースも多いので注意が必要です。

目次

眠れない……イライライする……
脚が
むずむずしたら
読む本

どんな病気？

症状 …… 6
患者の特徴 …… 10
原因 …… 11
診断方法 …… 12
治療 …… 13
子どもの場合 …… 15
妊婦の場合 …… 15



第1章 夜になると脚がむずむずして憂うつに……

脚の奥から湧き上がる不快感とは？ …… 20
体温が知っていた!? 症状の現れる時間帯 …… 27
脚のピクつきを伴うことも多い …… 29
● やってみよう! むずむず脚症候群セルフチェック …… 31

第2章 むずむず脚症候群のここが辛い!

誰にでもある「むずむず」の経験 …… 34
不眠の5人に1人がむずむず脚症候群 …… 36

第3章 要注意! かかりやすいのはこんな人

日本には200万人以上の患者がいる!? …… 42
むずむず脚症候群にかかりやすい人 …… 43
むずむず脚症候群の分類 …… 45
むずむず脚症候群にかかりやすいこんな病気 …… 46
むずむず脚症候群を引き起こす薬 …… 50



第4章 なぜ起る脚のむずむず、不快感

「むずむず」の症状は脳で起る!? …… 52
鉄分不足になると「むずむず」する? …… 55
遺伝的因子の影響はどのくらい? …… 56

第5章 診断できる医師を見つけたことが治療の近道

どの診療科を受診すればいいの? …… 60
どうやって診断するの? …… 62
どんな検査をするの? …… 64
「まず投薬」で様子を見ることも …… 69
間違われやすいほかの病気 …… 70
医師にどうやって症状を伝える? …… 71
重症度の見分け方 …… 75
● むずむず脚症候群重症度スケール …… 76

第6章

中等症までの患者さんは90%が改善

- 日常生活に支障があれば治療開始……………78
- むずむず脚症候群の非薬物療法……………79
- むずむず脚症候群の薬物療法……………87
- 自分に適しているのはどの薬か？……………91
- 薬の種類や飲み方を見つけていく……………93
- 患者さん自身の治療参加が必要……………94
- 標準的な治療で効果が得られない場合……………96
- 少量投与から始めるもう一つの訳……………97
- 情報収集に役立つWebサイト……………102

第7章

原因となる病気とその対処法

- 鉄欠乏症には食事と鉄剤が原則……………104
- 腎不全合併には薬でコントロール……………105
- ドパミン製剤を服用している……………107
- パーキンソン病患者にも合併……………107
- 脊髄の圧迫が原因なら持病の治療を……………107
- 原因薬剤があれば減量・中止を……………108

第8章

子どものむずむず脚症候群とは？

大人とは異なる点もある……………112

第9章

妊婦のむずむず脚症候群とは？

妊娠中は日常生活のケアを……………120

Column

寝る子は育つ

～子どもにとって

なぜ睡眠が大切なのか……………118

決して新しい病気ではありません

～むずむず脚症候群に歴史あり……………124

付録

むずむず脚症候群の診断・治療を行っている病院リスト

第1章

夜になると

脚がむずむずして憂うつに……………