

# レストレスレッグズ症候群って何？ (別名:むずむず脚症候群)

## レストレスレッグズ症候群とは？



脚に不快な感覚(むずがゆい、引っ張られるような感じ、何かが這っているような感じなど人によってその内容はいろいろです)が起こり、それと同時に脚を動かしたいという耐えられない衝動にかられる症状があります。同様の症状がまれに腕にも起こることもあります。

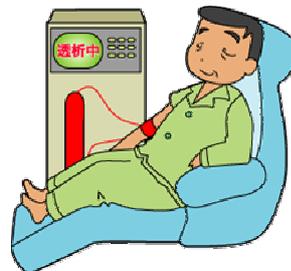
加えて、こういった感覚の症状は夕方から夜にかけてじっとしているときに出現し、脚を動かすと軽くなるという特徴があります。お屋間に活動しているときにはほとんど起こりません。

したがって就寝前(寝ようと思って夜おふとんに入ってじっとしたとき)が一番よく起こる時間帯となり、このような症状のために寝つきが悪かったり、何度も目覚めたりしてしまい、不眠の原因となります。睡眠が十分とれない結果、起きている時間帯にひどく疲れたり眠くなったりすることもあります。



起こりやすい人

妊娠中の方、貧血(鉄欠乏)の方、透析中の方などに起こりやすいことがわかっています。御家族(血縁者)に同じ症状の方がいるときにも起こりやすくなります。



発症年齢

中高年の方が多ですが、子どもの頃からみられる方もいます。



経過

人によって様々です。症状に波があることもあります。毎晩起こって困る人もあれば、ときどきしか、起こらない人もあります。



原因

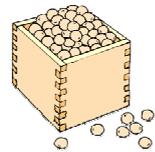
脳の機能をつかさどる神経伝達物質のひとつであるドパミンが働きにくくなっているために起こると言われています。ドパミンが働くためには鉄が必要なので、妊娠や貧血といった鉄欠乏の状態で症状が出やすくなると考えられています。

症状の軽い方は裏面のような方法で良くなることも多く見られます。



## 食 事

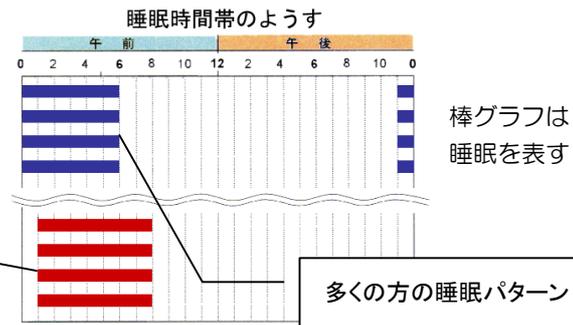
- 健康によいバランスのとれた食事をとる。
- カフェインを含んだもの(コーヒー、紅茶、緑茶、一部の炭酸飲料、チョコレート)はとらない。  
カフェインを摂取すると、最初は症状がやわらいだように感じますが、実際には症状の出現を遅らせただけか、後から強くなってくることが多いです。
- アルコール類を避ける。  
アルコール類の摂取は、症状の出現時間を長くしたり、その程度を強くしたりします。
- 鉄不足にならないよう気をつける。  
鉄を多く含む食品例:レバー、はまぐり、あさり、しじみ、ひじき、もずく、いわし、ほうれん草、切干大根、大豆など



## 睡 眠

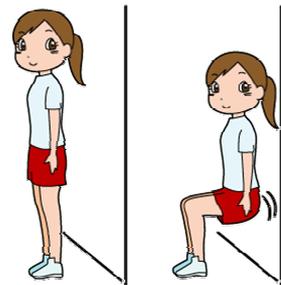
レストレスレッグズ症候群の人の中には、遅くに床につき、遅くに起きるほうがよい睡眠がとれる人もいます。しかし、昼夜逆転しないようにしましょう。

やや遅めに寝て遅めに起きる



## 運 動

- 背中を壁につけてまっすぐ立ち、そのまま椅子に座るように膝を曲げていくといった運動を就寝前に数分間行う。
- 過度に運動すると症状が増強することが多いので気をつけて下さい。



## そ の 他

歩く、ストレッチ体操をする、熱い(人によっては冷たい)お風呂に入る、マッサージ、カイロで温める(人によってはアイスノンで冷やす)、他のことに集中する、足枕をつかう、指圧を行なうなど



以上でも改善しないときは、ドパミンと同様の働きがあるお薬や鉄剤を服用します