

# むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）

ひかりが丘薬局  
H22. 12月号

## むずむず脚症候群とは？

### 1) 症状

脚を中心に不快な感覚がおきて、足を叩く・こすりつける・歩き回るなど、じっとしていられなくなります。

「脚がむずむずする」「チクチクする」「火照る」「かきむしりたくなる」「けいれんする」「痛い」「虫が這っているような感じがする」など、さまざまな言葉で表現されます。

これらの症状は、何かに集中している時にはあまり感じず、じっとしている時など安静にしていると感じ、また夕方～夜にかけて症状がピークになるため、多くの方が不眠に悩まれています。

### 2) 原因

今のところ、正確な原因ははっきりとしていませんが、鉄不足、神経の異常、遺伝的な要素などが考えられています。また、何かの病気から来たす症状であったり、薬の副作用が原因であることもあります。

### 3) 治療法

症状を完全になくすことは難しいとされていますが、適切なお薬と、脚のマッサージ・ストレッチ・冷水をあびる等を組み合わせて行うことで、不快な症状を最小限に抑えることができます。

また、カフェイン、ニコチン、アルコールは症状を悪化させることが多いため、夕方以降はこれらを控えることが大切です。

むずむず脚症候群は、不快感の訴え、不快感の出る時間などを注意深く聴いて診断されます。症状が上手く伝わらず、適切な対応が行われていないこともあり、思いあたる症状がある方は、一度、睡眠障害や神経症状を専門に掲げている医療機関・専門医を受診してみてもはいかがでしょうか。

