

# \*\*\* 今日の健康 (11月) \*\*\*

## < むずむず脚症候群 (Restless Legs Syndrome : RLS) その1 >

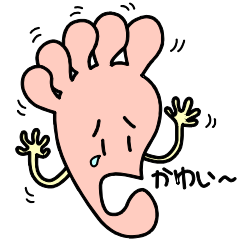
むずむず脚症候群とは、脚の表面ではなく、内部に不快な異常感覚が生じる疾患です。その感覚は、むずむずする、虫が這う、ほてる、炭酸が立つ、ちりちりする、引きつる、うずく、脚をきってしまいたい、電気が流れる、痛い、痛痒い、脚の中に手を入れて掻きたい、熱い、足踏みたいなど様々に表現され、きわめて不快なものです。

症状が起きた場合、脚を叩いたり、寝返りを繰り返すことなどで不快感を軽くしようとしたり、重症になるとじっとしていることができず、居ても立ってもいられなくなり歩き回らなければいけない状態になったりすることから「下肢静止不能症候群」ともいわれています。

### < むずむず脚症候群 4つの特徴 >

#### 1. 脚の不快な感覚と、脚を動かしたいという強い欲求がある

脚の不快な感覚は、「ほてる」「虫が這う」「痛い」「かゆい」など様々な言葉で表現され、その感覚は脚の表面ではなく、奥のほうに感じます。また、脚を動かしたいという強い欲求にかられます。



#### 2. じっとしている時に症状があらわれる、または強まる

むずむず脚症候群の症状は、ゆっくり座っている時や横になっている時にあらわれたり、強まったりします。また、じっとしていても仕事や趣味などに集中している時は、症状があらわれにくいことがわかっています。

#### 3. 脚を動かすことで症状が軽くなる、または消える

脚をこすり合わせたり、さする、たたく、足踏みをする、ひどい場合は歩き回るといった「脚を動かす」ことで、症状が軽くなったり消失します。

#### 4. 夕方から夜にかけて症状があらわれる、または強まる

症状は通常、夕方から夜間にかけて出現し強まり、とくに夜寝る時に出現しやすいため不眠の要因にもなります。病気が進行すると昼間にも症状が見られることがあります。

むずむず脚症候群の症状は夕方から夜間にかけて現れやすいことから「入眠障害（眠りにつくことができない）」「中途覚醒（夜中に目が覚める）」「熟眠障害（ぐっすり眠れない）」などの睡眠障害の原因となり、日中仕事や家事に集中できないなど日常生活に大きな支障をきたすこととなります。

また、脚を動かすことで不快な症状は一時的に楽になると言われていますが、会議中や乗り物の中などでは自由に脚を動かすことができず大きな苦痛を感じる、頻繁に症状が起きることで気分が滅入ってしまう、など患者さんのQOL(quality of life:生活の質)は著しく低下します。さらに、この病気はまだ一般的ではないため周囲の人に理解されにくく、正しい診断・治療が進まないなどのストレスもQOL低下の原因の一つとなっています。

RLSの症状は妊娠中の女性の2割くらいにも見られます。しかし、ほとんどの方は授乳期間が終わるまでには自然に解消するようです。

## \*\*\* 今日の健康 (12月) \*\*\*

### < むずむず脚症候群 (Restless Legs Syndrome : RLS) その2 >

RLS患者の約80%の方に睡眠時周期性四肢運動(PLMS : Periodic Limb Movements in Sleep)が認められ、睡眠中に足首の関節をピクピクと背屈させるような動きを周期的に繰り返す運動で、終夜睡眠ポリグラフィ(PSG)によって確認されます。

その運動回数が多く、かつそのために覚醒反応が起こり睡眠の質を悪くする結果、熟睡感の欠如や昼間の眠気が起こってくる状態が、周期性四肢運動障害(PLMD : Periodic Limb Movement Disorder)と診断されます。

RLSとPLMSを合併した場合、寝つきが悪い、眠りが浅い、何度も目が覚めるうえに再入眠し難いということで、熟睡感を得ることができず、強い不眠と昼間の眠気をもたらします。PLMDに対する治療はRLSの治療薬と同じ薬が用いられています。



#### < 原因 >

むずむず脚症候群の原因はまだ明らかにはなっていません。有力な説として脳内の神経伝達物質の1つであるドーパミンの機能障害や鉄が関与していると言われています。

ドーパミンは、さまざまな運動機能を潤滑にする働きをします。また鉄はドーパミンを作る過程で欠かすことのできない物質。その鉄の不足によりドーパミンがうまく合成されないことで症状を引き起こすのでは、と考えられています。

むずむず脚症候群は、原因がはっきりわからないもの(一次性)と、他の病気や薬などが原因となって起こるもの(二次性)に分けられます。二次性の原因としては、慢性腎不全(特に透析中)、鉄欠乏性貧血、妊娠、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチなどが挙げられます。

#### < 検査 >

**終夜睡眠ポリグラフ検査:** 睡眠中の脳波、眼球や筋肉の動きなどを調べます。むずむず脚症候群の患者さんの約7~8割の人に、睡眠中に足首やひざの関節が無意識に動く周期性四肢運動がみられると言われています。この検査では、睡眠時の周期性四肢運動の程度、睡眠の質や量を総合的に確かめます。病医院で一泊して検査をします

**下肢静止検査:** 夜間の60分間、座椅子にゆっくり座り目覚めている状態で、周期性四肢運動の有無などを調べます。終夜睡眠ポリグラフ検査を簡便にした検査です

**アクチグラフ:** 手首または足首に腕時計様のバンドを装着して四肢の活動量を調べます。手軽なので家庭環境で長時間測定でき、睡眠時と覚醒時の両方の周期性四肢運動を測定できます。

#### < 治療 >

**非薬物療法:** コーヒー紅茶などのカフェイン入り飲料、アルコール、煙草をやめる。ぬるめの風呂にはいる。就寝前にストレッチ体操をする。足裏マッサージをする。規則的な就寝と起床をする。健康的な食事と適切な運動。個人差がありますので睡眠日記をつけるなど各自にあった非薬物療法を見つけましょう。

**薬物療法:** 以前はドーパミン受容体作動薬が主体で、抗てんかん剤、抑肝散などの漢方薬などがありましたが、最近はドーパミンを介さない作用機序の「ガバペンチン」も処方可能になりました。

他の病気や服用している薬が原因で起こる二次性むずむず脚症候群では、原因となっている病気(貧血や腎不全、パーキンソン病など)を治療することで、症状が軽くなる場合があります。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏