

ヘルスメーター

むずむず脚症候群について

身体にムズムズとした異常感覚を認め下半身に多いため「脚」と名付けられていますが手や腕、背中、尻、肛門付近にも症状は現れます。

別名レストレスレッグス症候群ともいい、日本神経学会では下肢静止不能症候群といいます。

この症候群には、次の4つの兆候があります。

- ①脚を動かしたいという強い欲求を感じる
- ②安静時や横になったり座ったりしていると症状が出現するか、悪化する
- ③運動やストレッチ等動かすと改善する
- ④日中より夕方・夜間に症状が悪化する

原因は不明ですが神経伝達物質のドーパミンの作用異常や鉄不足、遺伝的要因等が考えられています。

女性の割合が多く日本人では100人に1、2人程度で欧米と比較して少ないといわれています。貧血・妊娠・糖尿病・リウマチ性疾患・腎不全・人工透析・神経筋疾患等の方や薬剤性での発症も見られます。

この病気は神経の病気に分類されますが、主な症状が睡眠障害のため睡眠専門医で診断されることもあります。

カフェインやアルコール、喫煙で症状が悪化することもあり、生活習慣の改善と薬物療法の両方から治療をしていきます。

よくある風邪等の病気と違いあまり知られていないので、足がムズムズする・痛い・かゆい・ほてる・虫がはうような感じがあれば病院でご相談ください。