

# 健康 よもやま話



清水 明

むずむず脚症候群という病気はご存知でしょうか？  
夜間に不快な感覚が脚に出現する疾患です。そのため不眠症の原因にもなりません。

主な症状の特徴は①脚の奥の不快な感覚、脚を動かしたくなる欲求。ムズムズ、火照り、虫が這うような感覚があります。②安静時に症状が出現する。じっとしている時や、入眠時に出現します。③歩いたり足を動かすと軽快する。④夕方から夜間に症状が出やすく、

## 夜間に「脚がむずむず」

進行すると日中にも現れます。  
発生するメカニズムは、代謝の異常、脳内ドーパミン機能障害、遺伝などが考えられています。まだはっきりとは解明されていません。

多くの場合、原因は特定出来ませんが、別の病気が起因となることもありま。これらには鉄欠乏性贫血、腎不全、パーキンソン病などがあります。

治療では内服薬や外用薬を使用します。原因疾患があれば、それらの治療を行います。また飲酒、喫煙、カフェインを含む飲料を控え、適度な運動を行い、バランスのとれた食事の摂取を心掛けましょう。

(北國ドクタークラブ会員、いしぐるクリニック院長、金沢市)