

自覚患者が増えているむずむず脚症候群の対策方法

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）という病気をご存知でしょうか。安静時の脚に違和感を引き落とし、集中力の低下や不眠の原因となる病気です。在宅ワークの普及で運動量が低下した昨今、この症状に自覚を持つ人が増えています。今回はそんなむずむず脚症候群の症状や、自宅でできる対策についてご紹介します。

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）とは

症状 脚の不快感・違和感・痛み

「むずむず」「虫が這う」「ほてる」
「炭酸が泡立つ」「ちりちりする」

特徴 夕方～夜～安静時に発症

脚をゆする、脚をさする、叩く、寝返りを繰り返す
動かし続けて症状をごまかす

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）は、脚の内部に違和感を引き起こす症状を持つ病気です。筋肉や皮膚の炎症ではなく、神経の異常による感覚の異常であり、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分・亜鉛の不足が関与していると考えられています。特に安静時や就寝前に症状を引き起こしやすく、不眠症の原因とされるため、睡眠外来で発覚することも多い疾患です。

軽度の患者を含めると、国内では約500万人が罹患しているとの調査もあります。近年のコロナ禍ではデスクワークの増加や精神不安により患者数が増加することが予想される疾患の一つでもあります。

原因

ドーパミン
代謝不全

鉄分不足
亜鉛不足

腎不全
薬物治療

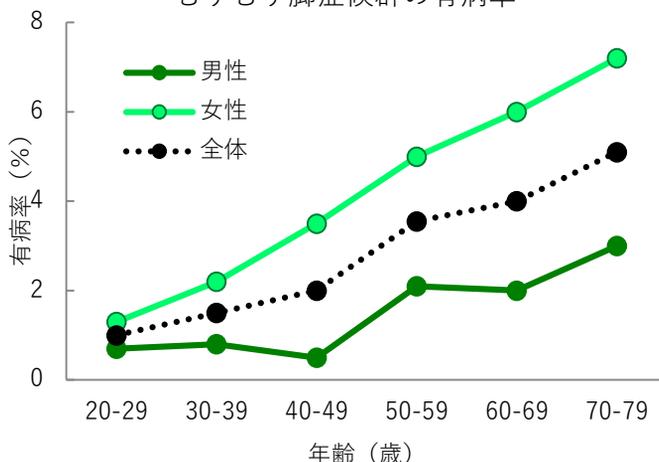


有病者は女性の方が多く、また加齢とともに有病率が増加する傾向があります。

脚の不快感の影響から日常生活に支障を及ぼし、不眠の原因や日中の集中力の低下、精神的な不安症状、抑うつ的な症状を引き起こすこともある疾患です。しかし派生する悪影響が多いにもかかわらず、「脚がむずむずする」という症状が病気であることの認知が低いと、症状が理解されず社会的に苦しむ患者さんが多い疾患でもあります。

治療法としては神経系疾患に向けた医薬品による対処療法が挙げられますが、服用薬の場合はふらつき・眠気・吐き気・胃の不快感、貼り薬では貼った場所のかゆみなど、副作用があることも懸念されます。

むずむず脚症候群の有病率



Allen, R. P. et al: Arch. Intern. Med., 165(11), 1286-1292, 2005

むずむず脚症候群が及ぼすQOLの負の循環

脚の不快感

睡眠不足

集中力低下
抑うつ症状

QOLの低下

更なる症状悪化



自覚患者が増えているむずむず脚症候群の対策方法

生活習慣を見直してできるむずむず脚症候群の対策

カフェイン 飲酒・喫煙を 減らす



神経系疾患であるむずむず脚症候群は、直接神経に影響を与えるカフェイン・アルコール・ニコチンなどに影響を受けやすいとされています。

ウォーキングなど 適度な運動



脚を動かさないことで感覚の変化に対して過敏になり、症状を感じやすくなる場合があります。適度に運動することを心がけましょう。

鉄分などの ミネラル補給

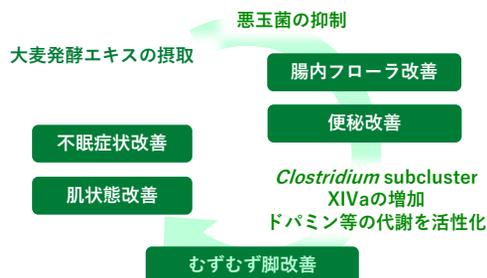


鉄分などのミネラルは神経細胞が正常に活動するために必要とされている栄養素です。欠乏しがちな栄養素をサプリメントなどで補いましょう。

お風呂 シャワーなど 温度の刺激



血流を改善させたり、皮膚に温度刺激を与えることで神経系の異常を改善させられます。また入浴によりリラックスすることも効果的です。



大麦発酵エキス粉末の摂取による 整腸効果・むずむず脚症候群の緩和

応用薬理 Vol. 88, No. 5/6, pp. 69-74, 2015.

むずむず脚症候群の症状を持つボランティアの女性10名を対象に発酵大麦エキスの摂取試験を実施したところ、整腸によるお通じの回数の増加、むずむず脚症候群の症状の程度・頻度の改善、それに伴う不眠等の症状の改善が確認されました。(特許：第5873904号名称：レストレスレッグス症候群改善用組成物)

【参考ページ】

むずむず脚解消ナビ アステラス製薬 <https://muzumuzu.com/>

健康・医療トピックス オムロン ヘルスケア
vol.30 あなたも、ひょっとしたら「むずむず脚症候群」かも...?
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/topics/30.html>

レストレスレッグス症候群 | 大塚製薬
<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/restless-legs-syndrome/>

Restless legs症候群 - 日本神経治療学会
<https://www.jsnt.gr.jp/guideline/img/restless.pdf>

ご家族や身の回りで脚の違和感やかゆみで眠れないと悩まれている方がいましたら、むずむず脚症候群の可能性も考えられます。「こんな病気があるよ」と紹介してみたいかがでしょうか。

また昨今では在宅ワークによるストレスや運動量の低下により、むずむず脚症候群の患者数が増えることが予想されます。食事や運動のバランスを意識しながら、紹介した様々なむずむず脚症候群対策を心がけて下さい。

【本件に関する御問い合わせ】

株式会社キティー 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-1
TEL:03-6457-7990 FAX:03-6457-7992 <https://www.kitii.co.jp/>

カラダにオイシイ、キッティイ。

Kitii