

## TOPICS

[Vol.48]

## むずむず脚症候群

精神科神経科 今井 眞

## むずむず脚症候群とは？

むずむず脚症候群の症状は、じっと座っている時や横になった時に、「むずむずする」「かゆい」「痛い」「ほてる」「ぴくぴくする」「虫がはうような感じがする」といった下肢の不快感や異常感覚を覚え、「足を動かしたい」という強い欲求が現れます。



ヨーロッパでは17世紀からこれに相当する病気の報告がありましたが、1990年頃にアメリカで「レストレス・レッグズ症候群（RLS＝下肢静止不能症候群）」という名前で知られるようになり、神経内科医や睡眠専門医の間で注目されるようになりました。

欧米では人口の5～10%の患者がいるとされていますが、日本人は比較的少なく人口の3～4%と推定されます。しかし、多くの潜在患者がいるのではないかと考えられます。患者の男女比は1対1.5で女性に多く、加齢とともに有病率が上昇します。また、腎臓に障害があったり貧血の方には高率に発生します。

夕方から夜間にかけて症状が現れることが多いため、寝付けない、夜中に目が覚める、熟睡できないといった睡眠障害で受診するケースが多いようです。足を曲げ伸ばしして動かすと一時



的にむずむず感は消えますが、じっとしているとまた症状が現れます。

場合によっては下肢だけでなく、背中や腕などにむずむずした不快な症状を感じるケースもあります。静止している時に起こるため、会議や仕事に集中できない、睡眠不足になって生活の質が低下するといった、さまざまな日常生活への影響が懸念されています。

## むずむず脚症候群の診断は？

むずむず脚症候群であるかどうかは、問診や自覚症状に関する質問票などから診断を行います。場合によっては、

睡眠の深さや睡眠中の四肢の動きなどを記録する終夜睡眠ポリグラフ検査のほか、じっと座っていられる時間を測

る検査を行うこともあります。

特有の自覚症状から診断できますので睡眠の専門医を受診して下さい。

## 4つの必須診断症状

1. 下肢を中心とした異常感覚と足を動かしたいという強い欲求がある
2. 安静にしている状態で始まる
3. 足を動かすことにより症状が消失または緩和する
4. 症状が現れやすい時間帯がある

(足を動かしたい強い欲求や不快感は夕方や夜にひどくなる一または夕方か夜にのみ現れる)

## むずむず脚症候群の原因について

原因はまだ明らかになっていませんが、脳内の神経伝達物質の1つであるドーパミンの機能異常や、鉄分の不足による代謝障害によって引き起こされるという説が有力です。

約8割は原因が明らかでない一次性的なものですが、2割は二次的で、鉄欠

乏性貧血や慢性腎不全(人工透析患者)、妊娠中、胃切除後、慢性関節リウマチ、パーキンソン病など原因と疑われる病気があるケースです。

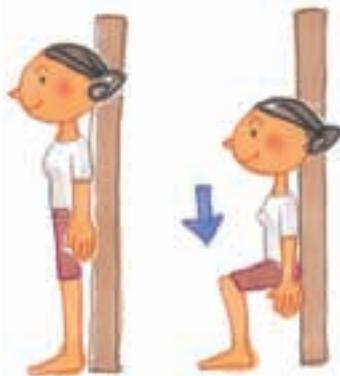
また、加齢や肥満、喫煙、飲酒、運動不足などが、むずむず脚症候群に悪影響を与えるという報告もあります。



## むずむず脚症候群の治療について

二次性的な場合は、原因となる疾患の治療を行うと、ある程度症状を改善させることができます。

軽度の場合は、むずむず脚症候群を誘発する恐れのあるカフェインやアルコール、喫煙を控えるほか、就寝前に足のマッサージやストレッチを行います。



非薬物療法で改善しない場合には、パーキンソン病の治療に用いられるドーパミン受容体作動薬や抗てんかん薬による薬物治療を行います。

欧米ではドーパミン受容体作動薬による治療が一般的ですが、日本ではまだパーキンソン病治療薬としてしか承認されていません。現在、むずむず脚症候群への適応承認に向けて、ドーパミン受容体作動薬の有効性と安全性を検証するための治験が行われています。

日本では医療関係者の間でも、まだまだあまりこの病気について知られていないため、周囲の人々の理解を得にくいことが患者さんのストレスにつながったり、重度の睡眠障害やうつ状態を招くこともあります。

生死に直結する病気ではありませんが、正しい診断を受けて適切な治療を行うことが大切です。腰椎のヘルニアや、モートン病という足の神経腫などのまぎらわしい疾患もあるため、神経内科や睡眠専門医を受診することをお勧めします。

滋賀医科大学附属病院の睡眠外来では、不眠症や睡眠障害と併せて、むずむず脚症候群の診療を行っています。



### 滋賀医科大学医学部附属病院 理念

#### 「信頼と満足を追求する全人的医療」

滋賀医大病院ニュース第21号別冊 編集・発行：滋賀医科大学広報委員会  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL：077(548)2012(企画調整室)  
過去のTOPICS(PDF版)はホームページでご覧いただけます。

### ●理念を実現するための 基本方針

- 患者さん本位の医療を実践します
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します
- あたたかい心で最先端の医療を提供します
- 地域に密着した大学病院を目指します
- 世界に通用する医療人を育成します
- 健全な病院経営を目指します