

むずむず脚症候群



「むずむず脚症候群」は、この名の通り、主に脚がむずむず^{あしあざわらん}して^{あつ}眠れないといった症状の^{じやうぶつ}ある病氣です。この病氣につい

て、日本神経精神医学会の理事長を務める島根大学医学部精神医学講座の堀口淳教授に聞きました。

1995年、国際RL研究班が、診断の標準化・国際化のために、診断基準を作成。その後、

ています（表1）。

(レストレスレッグス症候群＝RLS)」の有病率は1～4%程度と考えられていますが、ある調査では、推定患者数が丘頭痛や過活動膀胱などよ

りも多いという結果となつたこともありました。また、男性よりも女性に多いことが分かっています。

R L S 発生のメカニズムは完全に明らかにはなっていませんが、中枢ドパミン系の機能障害、鉄

ており、不眠症の方は高齢になるほど増えます。

特に、安静時や入眠時に症状が強まることが多く、重度の不眠を生じてしまします。

その結果、睡眠不足となり、日中のQOL（生活の質）が低下するばかりでなく、抑うつ気分や不安焦燥感を伴つこともあります。

代謝障害、遺伝的要因などが考へられており、明らかな発症要因がない「特発性（一次性）」と、鉄欠乏や腎障害など何らかの疾患、妊娠や薬の副作用等に伴って起る「続発性（二次性）」に分類することができます。



(表1) RLSの必須診断基準

- ① 脚を動かしたいという強い欲求が存在し、また通常その欲求が、不快な下肢の異常感覚に伴って生じる
- ② 静かに横になったり座ったりしている状態で出現、増悪する
- ③ 歩いたり下肢を伸ばすなどの運動によって改善する
- ④ 日中より夕方・夜間に増強する

診断を補助する特徴

- ① 睡眠中あるいは安静時に周期性四肢運動が認められる
- ② ドパミン療法に対する反応 ドパミン受容体作動薬が不快感の軽減に効果を持つ
- ③ 一親等の家族にリストレスレッグス症候群の家族歴がある
- ④ 日中の強い眠気がない

不眠の大きな原因の一つ

鉄補充が有効な場合も

治療には 非薬物と 薬物療法

治療には
非薬物と薬物がある

治療には、非薬物療法と薬物療法の大きく二つがあります。

以下、それぞれの治療について紹介します。

① 非薬物療法

比較的軽症であれば、誘発因子であるカフェイン値が 50mg/l 以下であれば、鉄補充療法が有効です。そうでない場合は、パーキンソン病などの治療で用いられるドパミン受容体作動薬の「アラミペキソール」「ロチゴチンパッチ」などが使われます。

に、睡眠薬の副作用によ
り力が入らずに転倒して
しまうこともあります。

ンやアルコールを控え
る、規則正しい起床と就
床などの生活指導を行い
ます。また、適度な運動
や下肢のマッサージ・ス
トレッチなどによっても
症状が軽減することがあ
ります。

他の疾患との鑑別が大切

に動く「周期性四肢運動」が見られるのも、この病気の特徴です。

糖尿病による神経症状や坐骨神経痛など、他の病気の症状と重なることがあります。併せて、この可能性も考慮する必要があります。

症状が重い人は、心血管疾患の原因になつて、四肢が周期的に痙攣します。

るともいわれています。
患者さんの中には、「夜眠れない」と病院に行き、不眠の症状だけを訴える方が多くいらっしゃいます。ですが、睡眠障害の原因となる疾患は80以上もあるのです。従つて、どのように眠れなかをきちんと伝えることが大切です。

不眠だからといって、睡眠薬を飲んでも改善するケースばかりではありません。当然、RLSであれば、睡眠薬で治療ができるわけではありませんので、注意が必要です。

不眠だからといって、睡眠薬を飲んでも改善するケースばかりではありません。当然、RLSであれば、睡眠薬で治療ができるわけではありませんので、注意が必要です。

脚のほてりなどの症状を「更年期障害」と考えたり、眠れないのを「年のせい」であると片付けることなく、主に脚の不快感が原因で眠れないことを、精神科や神経内科の医師、専門である日本睡眠学会が認定する睡眠医療認定医に伝えてください。

また、原因が一つでなければ、「鉄補充療法」が有効です。そうではない場合は、パーキンソン病などの治療で用いられるドパミン受容体作動薬の「ラムペキソール」「ロチゴチンパッチ」などが使われます。

いずれの場合でも、「抑肝散」や「酸棗仁湯」などの漢方薬でも効果があります。

まだまだ病態の説明はなされていませんが、近年は、薬の種類が増え、症状の特徴に合わせた薬剤を選択できるようになります。

ですが、続発性であれば、その原因となつてい

薬物がある

チソニン値が 50 ng/l 以下であれば、鉄補充療法が有効です。そうではない場合は、パーキンソン病などの治療で用いられるドパミン受容体作動薬の「ラムペキソール」「ロチゴチンパッチ」などが使われます。

高齢者の慢性不眠の約1割が「RLS」といもいわれています。かつては、早めに医師の診断を受けるようにしてください。

この病気は、早期に治療を開始することが大切です。気になる症状があれば、高齢化がますます進む中で、他の疾患との鑑別や合併に留意する必要を訴えていきたいと思います。