



みどり



52号 『むずむず脚症候群』

2012年7月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

今月は、足の不快感のために睡眠障害が引き起こされる病気、「レストレスレッグス症候群 (Restless Legs Syndrome; RLS)」を紹介いたします。別名「むずむず脚症候群」とも呼ばれる病気ですが、こちらの名前の方が馴染みがあるかもしれません。

むずむず脚症候群ってどんな病気？

「レストレスレッグス症候群 (Restless Legs Syndrome; 以下 RLS と略します)」は次のような特徴をもった病気です。

1. 足を中心に、じっとしてられない、動かしたいという強い欲求と、不快感が
2. 安静時、とくに夜間に生じ
3. それにより正常な睡眠が妨げられる (入眠障害、中途覚醒後の再入眠障害を生じる)。

足に生じる症状は非常に特徴的です。

RLS の患者さんは、じっとしてられなかったり、足を動かさずにはられない強い欲求を訴えます。これに足の不快感が伴います。RLS は別名「むずむず脚症候群」とも言われますが、その不快感は「むずむず感」だけではありません。RLS の患者さんから聞かれる

不快な感覚の表現の一部を表1に示します。多彩な言葉で表現される異常な感覚が生じることがわかります。

表1. RLS にみられる不快な感覚の表現例

不快感	ざわざわする
気持ちが悪い感じ	ちくちくする
痛い	ひりひりする
虫がはう感じ	ほてる
むずがゆい	膨張するような
重くてだるい	炭酸が泡立つ感じ
何とも言えない嫌な感じ	つっぱる

これらの症状は、安静にして静かに横になったり座ったりしている状態で現れるのも特徴です。歩いたり、動かしたりすることにより、症状は和らぎます。

さらにそれらの症状は、日中よりも夕方から夜間に現れます。そのため「ゆっくり休めない」「眠れない」「いったん目が覚めたあと再び寝付けない」といった不眠症の症状を伴い、日中の活動に支障を来す事もあります。

* * *

RLS の患者さんの半数以上に「睡眠時周期性四肢運動」が合併する事が知られています。これは睡眠中に見られる、足の指や足首などが甲

のほうへ反るようなピクピクとする動きで、数秒から数十秒の間隔で繰り返されます。自覚症状としては、その足の動きにより眠りが浅くなり、睡眠による爽快感が得られないなどの不眠症の症状として現れます。勝手な足の動きそのものを本人が自覚する事はなく、家族が気付くケースがほとんどです。

睡眠時周期性四肢運動は RLS に先行して発現することがあることが知られています。「うちの人、寝ている間に足をピクピク動かしているけれど、足の異常な感覚はないみたいだから放っておいても大丈夫」と思わずに、医療機関を受診することをお勧めします。

RLS にはどんな人がなりやすいの？

1) 原因は？

原因が確認されない特発性 RLS と何らかの病気や薬が原因となって起こる二次性 RLS があります。原因を調べる事は治療につながりますので重要です。

表 2. 二次性 RLS の原因

- ◎鉄欠乏状態
- ◎腎疾患（腎不全、透析）
- ◎妊娠
- ◎脊椎疾患（頸椎、腰椎の疾患）
- ◎末梢神経障害
- ◎抗うつ薬などの薬剤

RLS は子供から大人まであらゆる年齢で発症し、特に高齢者に多いわけではありません。

特発性 RLS の患者さんは家族内に RLS の方がいる傾向があることも知られています。

2) RLS の患者さんはどれくらいいるの？

日本人の有病率は 2~3%で、全国で 200 万人を超える患者さんがいると思われます。男性よりも女性のほうが若干多いです。

RLS の病態の基礎知識

RLS は脳、脊髄、末梢神経に至る経路のいずれかの機能が障害された場合に生じます。その原因として鉄欠乏、ドパミン機能障害、遺伝的性質が重要であると考えられています。

なお、脳内のドパミンが減少して起こる病気としてパーキンソン病が有名ですが、特発性 RLS がパーキンソン病になる可能性は極めて低いとされます。

RLS の治療法は？

1) 軽症例

二次性 RLS では、原疾患の治療が中心となります。鉄欠乏状態の時は鉄の補充をし、原因薬剤の減量や中止も検討します。また、症状を悪化させるカフェイン、アルコール、ニコチン摂取は控えた方が良いでしょう。

2) 中等症以上の症例

症状を緩和する内服薬を開始します。RLS の発症にドパミンが重要である事から、パーキンソン病で使用されるドパミンを補充する薬を中心とした治療薬が選択されます。

もしかして RLS かも？と思ったら主治医に相談を

当院では経験豊富な医師が RLS の診断、治療を行っています。お気軽に担当の先生にご相談ください。

(文責 金子 由夏)