

うちなー健康歳時記

一 県医師会編

<678>

仕事を終え、夕食も済んでやっとリラックスタイムと思ったら、足がむずむずするような違和感を覚えるようになった。それは、時にほてりであったり、ありが這って



るようであったり、ぴりぴりする感じなど。足をさすってはたいたすると一時的によくなるが、安静にするともまた起ってくる……。このような症状に悩んだことはありませんか。

むずむず足症候群

当山 和代 (名嘉村クリニック)

す。その名の通り、足がむずむずしてきて、じつとしていられなくなってしまうのです。実はこの病気の人は意外に多く、百人中五〜八人にみられますが、適切に診断されていないことが多いようです。

夕方から夜に悪化するため寝付きが悪く、またいったん寝ても、夜中目覚めたときにまたむずむずして寝付けなくなり、いらいらしたり気分がふさいだりします。そのため、不眠症やうつ病という診断を受けていることがあります。

ほてりやぴりぴりする感覚

血がある人、妊娠、脊椎椎間板ヘルニア、糖尿尿病、アトピー性皮膚炎の方に起こりやすいという特徴があります。

団から出して冷やしたり、冷水をかけたたりすると寝つきがいい。



可能性があります。

- ・寝入りばなや夜間に目が覚めたときに手足(特に足)がむずむずしたり、ぴりぴりしたりする。

覚める。

- ・眠っている間に布団をけつたり跳ね上げたり、足が勝手に動いたりするといわれる。
- ・寝相が悪く、朝起きるとみると、シーツや布団がぐちゃぐちゃになっている。

睡眠検査など適切な診断を

眠りが浅く、眠った感じがしない。

- ・朝には症状がないか、軽くなる。

むずむず足症候群は夜中に足がむずむずするだけではなく、寝ている間に足がびくびくする発作を繰り返すことが多く、睡眠時無呼吸症候群の診断にも使用される睡眠検査(PSG検査)を受けると診断に役立ちます。

治療は、原因によって異なりますが、鉄剤を飲むと症状が改善する場合があります。

人工透析を受けている患者さんでは、抗けいれん剤やパルキンソン病に使用する薬などで治療をします。

足のびくびくやむずむずがあり、不眠や日中の眠気でお困りの方は一度睡眠検査を受けることをお勧めします。適切に診断・治療がなされて、良い睡眠をとれるようになるでしょう。

