

# 睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

## 第13回 足の違和感でお困りの方いませんか？

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ  
久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授  
1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月 久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

**蒸**し暑い日が増える季節となり、ため、いざ疲れてベッドに入っても寝

苦しく感じる方も少なくないと思いきす。そのような中で、横になるとなぜかときどき脚に違和感を感じ、眠れなくなってしまうことはないでしょうか。

くすぐったいような痛いような感覚が、脚の皮膚というよりは深部に感じて脚をばたつかせたり、どうしようもなく起き上がって歩き回ったりしてしまう。しばらく動かしていると違和感

これは単なる皮膚のかゆみではなく、病気である可能性があります。

むずむず脚症候群（レストレスレッグズ症候群…RLS）という病名をご存知でしょうか。一般人口の5〜10%に認められる疾患で、①下肢や上肢を動かしたくなる強い衝動②むずむず、蟻走感（骨の周りに蟻が這っている感じ）、電撃痛などと表現される下肢の違和感③脚を動かすことで軽減④夕方

〜夜間に出現もしくは増悪する——といった特徴がみられ、ドパミン神経系をはじめとする神経伝達機構の異常、遺伝的要因、鉄代謝・輸送障害が関与するといわれています。

原因不明のもの2次性のものがあり、後者には、鉄欠乏性貧血、末期腎不全、糖尿病、パーキンソン病等の他、抗うつ薬などの薬剤が原因になること

もあります。女性に多く、透析患者や妊婦さんにも多くみられます。

加齢に伴い増加する傾向がみられますが、発病は若年性と晩発性があり、前者は遺伝性が強いともいわれます。

高齢の患者は、脚の不快感を和らげるため夜間に起き出すことで転倒リスクの増加につながることもあり注意が必要です。

また小児では、下肢のむずむず感から落ち着きがない子どもとみなされ、発達障害の一つである注意欠如・多動症と見誤られることもあります。

対応としては、まず誘発因子となり得るアルコールや喫煙、カフェインを含んだ飲料の就寝前の摂取を避けること、症状を増悪し得る薬物の中止や減量、規則正しい生活や運動を心がけることです。

**図 むずむず脚症候群の診断基準**

- A. 脚の不快感(蟻走感)により脚を動かしたいという欲求の存在
- B. 上記症状は安静状態で増悪する
- C. 症状は歩く、脚を伸ばすなどの運動により軽快する
- D. 症状は夕刻から夜にかけて生じる、あるいは強まる

薬物療法としては、鉄剤、または少量のドパミンアゴニストもしくはガバペンチンエナカルビルやクロナゼパム（保険適応外）などが用いられます。このような症状でお悩みの方は、神経内科、睡眠専門医、心療内科、精神科で相談してみてください。