

脳のはなし、
神経のはなし

あしのムズムズ

親仁会佐藤病院 神経内科 田村洋平



随分と寒さが増してきましたね。夜寝るとき、ふとんの暖かさを幸せに感じる季節です。さて、そんな布団に入ったときに「手足がムズムズしてじっとしていられなくなる」なんて症状を感じることはありますでしょうか。この手足のムズムズするいやな感じは、「手足を少しもぞもぞと動かすと良くなる」なんてことを感じるかもしれません。これらを「むずむず脚症候群」もしくは「レストレスレッグス症候群」といいます。立派な神経機能の異常のひとつなんです。

正確には①じっとしているとムズムズしてきて②つい手足を動かしたくなり③動かすとすこしムズムズがよくなり④この症状は夕方から夜に感じやすい、という特徴があります。

「むずむずあし」といいますが、おなじムズムズ感が手に出ることもあります。からだの中の鉄分が不足して起こることもあれば、脊髄が悪いことが原因であったり、また腎臓が悪くて起こったりすることもあります。その一方で、はっきりとした原因がわからないことも多くあります。日本では100人に4～5人くらい発症しています。

この「むずむずあし」が何故つらいかというと、気になってしまってあまり良く眠れなくなってしまうのです。今では、この症状に対して効果があると言われているいくつかの薬があります。もしお困りの方がいらしたら、一度クリニックで相談してみるとよいですよ。

■佐藤病院 宇都宮市西3丁目1-11 028(633)9261 www.sato-hosp.jp/