



朝晩と寒い日が続いていますが、3月は例年より気温が高くなる予想です。花粉量が増えますので、花粉症の方は早めに対策をしましょう。さて今回は睡眠運動障害のむずむず脚症候群と周期性四肢運動障害についてのお話です。CPAPをきちんと使用し睡眠時間をしっかり確保していても眠気があるという方は睡眠時無呼吸症候群以外に眠気の原因があるのかもしれない。

## むずむず脚症候群（RLS：Restless Legs Syndrome）について

こんな症状のある方はいませんか？

表現しにくい、むずむず脚症候群の症状を言葉にすると・・・



じっとしてられず、  
どうしても脚を動かしたい!!

脚の表面ではなく深部に不快な  
感じがあり、その不快感は患者  
によってさまざまな言葉で表現  
されます。

### < むずむず脚症候群の特徴 >

夕方から夜にかけて症状が現れたり強くなる

動かない時に症状が現れる

脚を動かすことで不快感が軽減・消失



日本人におけるむずむず脚症候群の有病率は2~4%程度。

どの年代でも発症しますが、加齢とともに有病率は上昇し、60~70歳代にピークとなります。

男女比率 男性：女性 = 1：1.5 ~ 2 女性の方が多い

### < むずむず脚症候群の原因 >

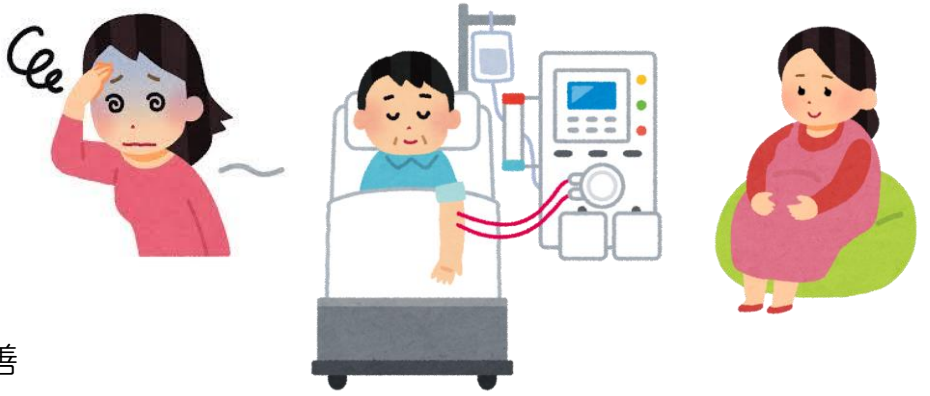
現在のところはっきりとはわかっていませんが、脳の神経伝達物質であるドパミンの機能障害が関係しているとされています。また、鉄不足がむずむず脚の原因になるともいわれています。ドパミンを作るのには鉄が必要なため、鉄が不足するとドパミンの量が減少してしまいます。

☆ むずむず脚症候群になりやすい人

● 家族に発症した人がいる…およそ半数は遺伝的な体質が関係している

特に45歳以下ではその傾向が強い

- 鉄欠乏性貧血
- 関節リウマチ、パーキンソン病
- 慢性腎不全（人工透析）
- 糖尿病、妊婦



### < むずむず脚症候群の治療 >

#### ■ 症状が軽い場合は生活習慣の改善

- 規則正しい生活、運動をする
- 夕方以降はカフェインやアルコール、たばこを避ける

#### ■ 症状が重い場合は薬物療法

- 鉄不足がむずむず脚症候群の原因となっている場合は【鉄剤】を服用します。
- 【ドパミン系薬】ドパミンの伝達機能を改善する働きがあります。
- 【非ドパミン系薬】神経に直接作用して症状をやわらげる働きがあります。

※ 睡眠障害に詳しい専門医のもとで、適切な方法で薬を使用することが重要です。

## 周期性四肢運動障害（PLMD：Periodic Limb Movement Disorder）について

むずむず脚症候群と兄弟のような関係です。

### < 周期性四肢運動障害の症状と特徴 >

寝ている間に自分の意思とは関係なく脚が周期的にピクンと動いてしまう病気です。  
腕が動いてしまうこともあります。

寝ている本人は自分の脚が動いていることにほとんどの場合気づきません。

自覚症状がないため長年放置されてしまうことが多い病気です。

寝付きが悪くなるというよりは、周期的に微細なけいれんが続くため、中途覚醒を引き起こし睡眠の質を悪化させてしまいます。

むずむず脚症候群と周期性四肢運動障害は8割以上の高確率で併発する

高齢者の3割～4割にみられる

人工透析患者に多い



### < 周期性四肢運動障害の治療 >

むずむず脚症候群と似た治療を行います。

※ 睡眠障害に詳しい専門医のもとで、適切な方法で薬を使用することが重要です。

3月 休診のお知らせ

3月27日（月）、28日（火）は休診となります。