



痛ッテテテ

健康フラガ

平成21年8月号

あし “むずむず脚症候群”

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

「むずむず脚症候群」という病名は聞きなれないかも知れません。わが国ではその病名に対する認知度の低さから、適切な治療を受けられず、長い間つらい症状をかかえこんで苦しんでいる人たちがいらっしゃいます。「不愉快な下肢の感覚」と表現されることが多いのですが、実は「虫が脚の内側をはいずり回るようなむずむずとした不快感」と訴えられる人が多いことから、「むずむず脚症候群」の名があります。しかし実際には「脚を切断してしまいたい」「足の中に手を入れてかき回したい」とその胸の内を聞かされると、この病気がいかに深刻な病気かをうかがい知ることができるでしょう。

「布団に入ってもなかなか寝つけない」、「寝つくまでに時間がかかる」、「睡眠が浅く、何度も目が覚めて再び寝つけない」という人たちが急増しています。実は、不眠症の原因としても「むずむず脚症候群」が最近注目されています。

1. 「むずむず脚症候群」

「むずむず脚症候群」はまさしく、「脚を虫がむずむずはうような不快感」からついた病名ですが、この不快感から逃れるために患者は脚を動かさずにはいられない状態になります。「むずむず脚症候群」は日本睡眠学会診断分類委員会が「Restless Legs Syndrome」という英語を日本語訳したものです。患者は脚をじっとさせていることができなくなり脚を動かさずにはいられなくなり、起き上がって激しい運動さえもしたくなるような状況から、Restless Legs (レストレス・レッグス)、すなわち脚を休めることができない症候群＝か し せい し ふ の う し ょ う こ う ぐ ん下肢静止不能症候群とも呼ばれています。

「むずむず脚症候群」は、英語の文献としては1672年に初めて記載されましたが、日本では日本睡眠学会が1997年に実施した調査をきっかけに日本国内でも注目されるようになりました。

2. 「むずむず脚症候群」の症状

「むずむず脚症候群」におこる脚の不愉快な異常感覚は、ねどこ寝床に入ると脚に不快を感じ「脚がしびれる」「脚がつる」「脚がピクピクする」「アリやミミズなどの虫がはうような、むずむずしたイヤな感じ」「針で刺すような痛み」「ほてる」など、さまざまな言葉で表現されます。患者はじっとしてられず、足を動かしたり、脚をたたいたり、起きあがって歩き回ったり、ストレッチをして症状を軽くしようとしみます。このため、寝付けないで、また夜中に目が覚め、不眠症に陥ってしまうケースも多いと報告されています。

これらの症状は日中でも起こりますが、特に夕方から夜間にかけて症状が増強するという特徴があります。眠りにつくことができない「入眠障害」、夜中に目が覚めてしまう「ちゅうとかくせい中途覚醒」、ぐっすり眠れない「じゅくみんしょうがい熟眠障害」などの睡眠障害の要因となり、放置していると日常生活に大き

な支障を及ぼすようになり、昼間の疲労感や傾眠傾向から仕事の効率が上がらず、睡眠時無呼吸症候群によって引き起こされた列車衝突事故など、大きなトラブルを引き起こす原因にもなりかねません。症状が長引き悪化すると睡眠障害と過度のストレスから精神疾患に発展する可能性もあります。

当初から痛みがあることが少ないため、症状が気になって病院に行く人はほとんどなく、不眠症に陥って初めて医師の手助けを求める人がほとんどです。

3. 「むずむず脚症候群」の原因

「むずむず脚症候群」の正確な原因は不明です。しかしながら、以下に示すように「むずむず脚症候群」が起こりやすい健康上の問題を持つ人に多いといわれています。また親類縁者に同じ症状の人がいると起こりやすいといわれています。

1. 鉄欠乏性貧血（一般に鉄欠乏性貧血は女性に多い）
2. 胃切除後（胃の切除で鉄吸収が妨げられる）
3. 人工透析を受けている腎不全患者（約 33%）
4. 嗜好（アルコール、カフェイン、タバコ）
5. 妊娠（約 20%、ほとんどの方は授乳期間が終わるまでには自然に消失）
6. 抗うつ薬や抗精神薬を服用している場合
7. パーキンソン病
8. 睡眠時無呼吸症候群
9. 心不全
10. 慢性呼吸不全
11. 糖尿病
12. 甲状腺機能低下症
13. 尿毒症
14. 痛風
15. 結核、肝炎、肺炎などの感染症
16. 関節リウマチ

これまでの研究によれば、

1. 脳内での情報伝達に必要な神経伝達物質であるドーパミンの機能低下
2. 脳内での鉄分不足による代謝異常
3. 脊髄や末梢神経の異常
4. 遺伝（むずむず脚症候群患者の 60%以上に家族内に同じ症状を持つ人がいる）

などが原因と考えられています。

「むずむず脚症候群」に鉄分不足が関わっていることは以前から推測されていましたが、近年脳の解剖研究によって、中脳という脳の一部でドーパミンを作る細胞が鉄分不足になっていることがわかってきました。「むずむず脚症候群」の患者では、十分な鉄分を摂取しても鉄分を輸送するための仕組みが欠落しているため、それを中脳の細胞に届けるメカニズムがうまく働かず、脳細胞は鉄分不足から脳内での情報の受け渡しを行うドーパミンという神経伝達物質の分泌量が減って情報を正しく伝えることができなくなり、結果的に誤った神経シグナルを送り続け、脚の不快感を発生させてしまうと考えられています。

4. どれくらいの人が「むずむず脚症候群」で悩んでいる？

欧米では 5～10%（1200 万人）、わが国では 3～4%（200 万～500 万人）の「むずむず脚症候群」の患者が潜在的にいると推定されています。実際にわが国で判明している患者は 130 万人といわれていますが、病気そのものの認知度が少ないため、実際にはもっと多くの方が悩

んでいるものと考えられています。

「むずむず脚症候群」は40歳以上の中高年に多く、特に40～60歳の女性に多く、女性の患者が男性に比べて、1.5倍ともいわれています。また不眠症患者の約10%は「むずむず脚症候群」で悩んでいるともいわれています。「むずむず脚症候群」にかかった時期が45歳以下だと家族性で起きていることが多く症状はゆるやかに進行しますが、一方45歳以上でかかった人では病状が急速に悪化し、重症化しやすいともいわれています。

5. 「むずむず脚症候群」の治療

「むずむず脚症候群」の治療には薬にたよらない非薬物療法と、第1選択薬と考えられているドーパミン系薬剤などを使う薬物療法があります。

非薬物療法	薬物療法
<ul style="list-style-type: none"> ● 過度のカフェイン・アルコール・喫煙などの嗜好品を避ける ● 脚のマッサージ ● 就寝前のマッサージ、ストレッチ、湿布、入浴・足浴など ● 針灸など 	<ul style="list-style-type: none"> ● ドーパミン系薬剤 ● ベンゾジアゼピン系薬剤 ● 抗てんかん剤 ● 鉄剤 ● 漢方薬

6. 「むずむず脚症候群」は何科を受診？

ある統計によれば、「むずむず脚症候群」と診断されるまでに69.5%の人が半年以上かかっており、平均では3.8年という長い期間が費やされています。その間に受診した医療機関数は平均3.3ヶ所、5ヶ所以上回ったという人も26.8%いたと報告されています。「むずむず脚症候群」と診断された人の約6割が、適切な診断を受けるまでに3ヶ所以上の医療機関にかかっていたとも報告されています。

受診した診療科は内科が最も多く、そのほか精神科、整形外科、皮膚科、脳神経外科などの診療科を受診されていることが多いようです。一般の人はもとより、医療従事者の「むずむず脚症候群」に対する認知度が低いために適切な治療を受けていないことが大きな原因となっています。

7. まとめ

「むずむず脚症候群」という病気の名称から症状は脚だけと思われがちですが、人によっては下肢だけではなく腰から背中・腕など全身に至る不快感を感じる人も少なくありません。医療従事者の認知不足により、「むずむず脚症候群」と診断できずに、長期にわたって無意味な投薬や時間の浪費が繰り返され、さらには抗うつ薬や抗精神薬が投与されることで、むしろ病状が悪化するケースもあります。「むずむず脚症候群」は薬物療法が効果的な病気であり、専門医に相談して早期に診断・治療が開始されることが望まれます。