



豆共だより No9

今回のテーマはむずむず脚症候群です

「むずむず脚症候群」をご存じですか？
「レストレスレッグ症候群」とも言われ、日本では人口の約2～5%
(20～50人に1人)の患者さんがいると推定されており、
透析患者さんは20%以上に発症するといわれています。

◆症状◆

その名の通り脚が「むずむず」してくる病気です。
次のような特徴があります。

- 1 脚に不快な感覚があり、脚を動かしたくなる
- 2 じっとしている時に症状が現れる または強まる
- 3 脚を動かすことで症状が軽くなる または消える
- 4 夕方から夜にかけて症状が現れる または強まる



不快な症状を言葉にすると・・・

「むずむずする」「虫が這っている」「ほてる」「だるい」「イライラする」
など様々な言葉で表現されます。

その感覚は脚の表面ではなく奥の方に感じ、とにかくじっとしていられない感覚になります。

◆原因◆

むずむず脚症候群は脚ではなく神経の病気です。
正確な原因は不明ですが以下のようなことが考えられています。

- ・運動に関する情報を脳に伝える物質「ドパミン」の不足や機能低下
- ・鉄分の不足（鉄はドパミンを作るために必要な物質）
- ・遺伝的なもの（家族に似た症状を訴える人が多い）
- ・他の病気
（慢性腎不全、鉄欠乏性貧血、妊娠、糖尿病、パーキンソン病など）
- ・薬の影響 など

◆治療法◆

次のような生活習慣の見直しや工夫を行うことで、症状が改善することがあります

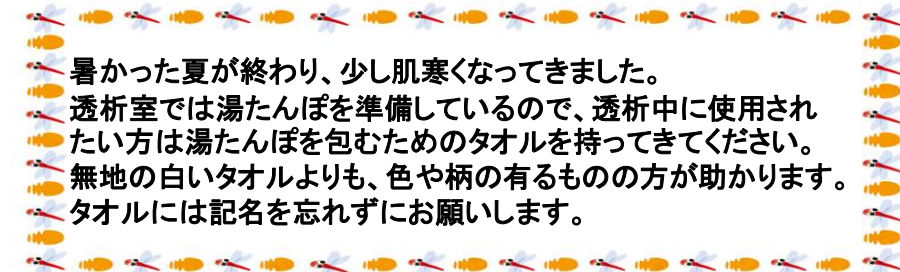
- ・カフェインを含む飲み物やアルコール、喫煙を避ける
（特に夕方以降）
- ・適度な運動（ウォーキングやストレッチ）
マッサージをしてみる
- ・鉄分の不足しない食生活を心がける
- ・脚を温めたり、冷やしてみる



これらを行っても症状が改善しない場合は薬を服用します。
むずむず脚症候群の症状を和らげる薬はいくつかあり、症状の改善が期待できます。

むずむず脚症候群の症状は昔からあるものですが、この病名が広く知られるようになったのは最近のことです。

この病気と知らずに悩んでいる方もいらっしゃるかと思います。
気になる症状がある場合は、ぜひご相談ください。



- 暑かった夏が終わり、少し肌寒くなってきました。
- 透析室では湯たんぽを準備しているので、透析中に使用されたい方は湯たんぽを包むためのタオルを持ってきてください。
- 無地の白いタオルよりも、色や柄の有るものの方が助かります。
- タオルには記名を忘れずお願いします。

定期検査の予定

10月1日(月)2日(火)

10月15日(月)16日(火)レントゲンはこの日です！

11月5日(月)6日(火) 19日(月)20日(火)