

むずむず脚症候群



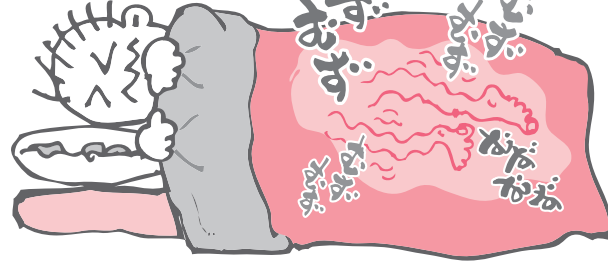
夜になると脚がむずむずして、皮膚に虫がはうような不快な感覚があります。原因は为什么呢？



下肢を中心に、むずむずする、痛い、かゆい

などの不快な感覚が生じ、下肢を動かさずにはいられない衝動を伴う「むずむず脚症候群」かもしれません。不快感は夕方から夜間の安静時に生じる

ことが多く、眠たくてうずうずしているのに眠れず、不眠から体調不良につながります。むずむず脚症候群には、原因不明の特発性と原因のある二次性があります。原因の



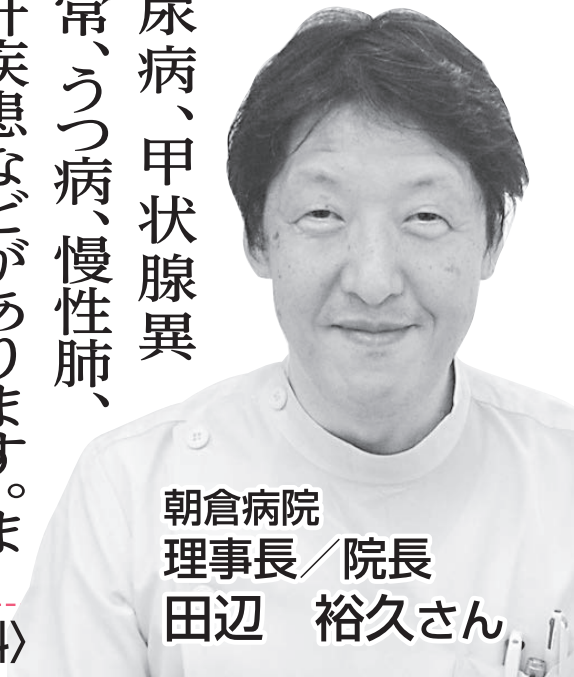
疾病には鉄の摂取不足、消化管出血、胃切除術後、生理による鉄欠乏性貧血や妊娠、パーキンソン病などの神経疾患、人工透析、糖

尿病、甲状腺異常、うつ病、慢性肺、

肝疾患などがあります。また、生活習慣にも、過剰な

カフェイン摂取、お酒、たばこ、ストレス、運動不足など、かすかすの原因がありますが、まず原因疾患の治療や生活習慣の見直しが重要となります。次に下肢のマッサージ、スト

レッチや入浴（シャワー）だけでも可も、まずまず効果がありますが、薬物療法がよく効く場合もあるので、ぐずぐずと我慢するより、一度専門の医師を受診することをお勧めします。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん