

今日のストレス

明日の病気

「もやもや病」という脳血管の病気があるが、これと双壁をなす変な病名の「むずむず脚症候群」。その名の通り、脚がむずむずして眠れなくなる病気だ。じつはストレスが関与していることが多いというのだが…。

むずむず脚症候群

Iさん(40)は最近、夜寝ようと布団に入ると、脚に違和感を感じるようになった。ピリピリとした弱い刺激で、何となくかゆい。モゾモゾと脚を動かす、寝返りを打ち、ゴソゴソと脚をこすっては寝返りを打つ。そんなことを繰り返すばかりで、いつまでたっても眠れない。眠れないことに焦りを感じると、余計に脚

はむずむずする。

いつしか本格的な不眠症に陥ったIさんは病院を受診。医師に症状を訴えたところ、「むずむず脚症候群」との診断を受けた。

「この病気は『下肢制止不能症候群』という別名も持ち、Iさんのように異常な感覚が出て、脚を動かさなくて

はいられない」という症状を示す疾患です」と語るのは、東京都板橋区にある「常盤台らいおん整形外科」院長の小崎直人医師。続けて説明する。

「感じる症状はさまざままで、むずむず以外にもかゆみ、火照り、虫がはうような不快感など。日中に発症することは少なく、多くは夜間、

横になった途端に襲うかゆみ、火照り、不快感

イラスト・メソポ田宮文明



って症状悪化を招くことも多いという。

「ストレスで交感神経が優位になると筋肉の活動が活発になり、元からある症状を大きくしたり、感じやすくすることがあるので。また、ストレスでアルコールや喫煙、カフェインの摂取量が増えることも、症状を大きくする因子として考えられています」

鉄剤やドーパミン製

寝る間際の「静かに横になっているとき」に起きるのが特徴です」

小崎医師によると、原因は明らかにはなっていないものの、脳内の鉄分不足や、ドーパミンという神経伝達物質の機能低下が関係していると考えられる、精神的なストレスによ

剤などを服用することで症状は軽快していくことが多いが、ストレスを解消しなければ根本的な解決は難しい。

虫がはうような「むずむず」に苦しむIさん。秋の夜長を鳴き通す虫の音に耳を傾ける余裕はなさそうだ。

(長田昭二)