

お薬のしおり

レストレス レッグズ症候群について

No.92 (H21.6)

東京医科大学病院 薬剤部

みなさんは「レストレス レッグズ症候群しょうこうぐん (restless legs syndrome: RLS)」という言葉聞いたことがありますか？

この疾患は神経の病気で、「むずむず脚症候群あし」「下肢静止不能症候群か しせいしふのう」と言われることもあります。じっとしている時や寝る前など脚を中心にむずむず、ぴりぴり、もやもやとした不快な症状が現れ、動かすと不快な症状が和らぐという特徴を持っています。主に夕方から夜にかけて発症するため、寝付けない、ぐっすり眠った感じがしない、夜中に目が覚めてしまうなどといった睡眠障害すいみんしょうがいが同時に起こります。

日本では、RLSの患者数は200万～500万人(人口の2～5%)といわれています。発症率には人種差があり、ヨーロッパでは人口の5～10%と高く、シンガポールでは0.2%と低くなっています。

この病気が発症する理由が何なのかはまだはっきり判っていません。現在のところ人間の脳において重要な働きをしているドーパミンという神経伝達物質の働きが悪くなることと鉄分の不足が関与していると考えられています。

RLSは原因のはっきりしない1次性RLSと、他の病気や薬などが引き金となって発症する2次性RLSの2種類に分類されます。2次性RLSの原因となる病気には慢性腎不全まんせいじんふぜん(特に透析とうせきをしている人)、鉄欠乏性貧血てつぼうせいひんけつ、糖尿病とうようびょう、パーキンソン病などがあります。病気以外にも妊娠している人、一部の抗うつ薬やカフェインを含む薬を服用している人などでRLSが発症しやすいことがわかっています。

RLSには診断に必要な4つの特徴があります。

① 脚に不快感や違和感があり、じっとしていられ



ずに脚を動かしたくなる。

- ② その不快感や脚を動かしたい欲求は、座ったり横になったりするなど安静にしているときに起こる、あるいは悪化する。
- ③ その不快感や欲求は、歩いたり脚を動かしたりすることで改善する。
- ④ その不快感や欲求は、日中より夕方から夜に強くなる。

この4つの特徴に症状が当てはまる人はRLSである可能性があります。

RLSを治すためには、まず生活習慣を見直す必要があります。カフェインやアルコール、喫煙は症状を悪化させることがあるため避けることが大切です。また、RLSを発症している人は体の中の鉄分が不足している場合が多いので、鉄分を多く摂るよう心がけ、バランスのいい食事をしましょう。軽い運動やストレッチで筋肉をほぐすことも効果的です。

現在、日本ではRLSに保険適応のある医薬品はありません。RLSの発症にはドパミンという神経物質が関与しているので、パーキンソン病という病気に使われるドパミンに作用する薬剤（レキップ[®]、ピ・シフロール[®]、カバサール[®]など）や抗てんかん薬（リボトリール[®]、ガバペン[®]など）をRLSの治療として使用することがあります。場合によっては鉄分を補充するための薬を使用することもあります。

RLSは患者の多くが病気だということに気付かないため、また症状が表現しにくい病気のため、周りの人に辛さを理解してもらえず一人で悩むケースも少なくありません。RLSは正しく治療すれば症状は安定し楽になります。筋肉や皮膚が原因の病気ではなく神経が原因の病気ですから、整形外科や皮膚科ではなく神経内科を受診してください。もし、思い当たる症状がある場合には専門医に診てもらい、正しい治療を行うことが大切です。

