

夕方にリラックスしている時や、夜眠りにつくときに、こんな症状はありませんか？



このような、脚を中心からだの内側から不快な感覚がおこり、とにかく足を動かしたくなる症状が現れたら、あなたも「レストレスレッグス症候群」かもしれません。

◆レストレスレッグス症候群には、4つの特徴的な自覚症状があります。

①脚の不快な感覚のため、足を動かしたくてたまらなくなる。

脚の表面ではなく深部に不快な感覚があります。両足に不快感が出ることが多いですが、片方しか出ない場合もあります。進行すると、脚以外にも症状が出る場合があります。

②安静にして、横になったり座ったりしていると現れる・強くなる。

横になったり、座ったりして数分から1時間以内に症状が出てくる場合が多く、長時間座っていられなくなり、仕事や学業に集中できなかつたり、電車や飛行機にのることに苦痛を感じる場合もあります。

③足を動かすと、不快な感覚が軽減する。

足をたたいたり、さすったり、歩いたりするなど足を動かすと、その間は症状が軽くなったり、治まったりします。身体のだこかを動かしていれば症状が軽くなるのも特徴です。運動を止めると症状が再発することが多いです。

④夕方から夜にかけて強くなる。

夕方から夜になると症状が現れたり、強くなる傾向があります。1日の中で時間帯により、症状の強さが変化するのが特徴です。進行すると昼間に症状が現れることがあります。

このような症状でお悩みの方は、「レストレスレッグス症候群」の可能性が高いと考えられます。

◆生活に及ぼす影響は？

・睡眠への影響

症状は夕方から夜にかけて現れやすく、眠くなると特に強くなります。夜眠りにつく時に症状が現れると、体を動かしてしまい、寝つきが悪くなります。睡眠中も無意識に動いてしまい、十分に眠れていないことがあります。

・昼間の生活への影響

その結果、昼間に眠気を感じたり、物事に集中できなくなったりします。

こうした状態が続くと、気持にも影響して、積極性がなくなったり、落ち込むことが多くなったりします。また、電車や飛行機での移動中、読書や映画鑑賞中、工作中など、じっとしていなければいけない時に症状が現れ、日常生活に影響するのです。

こうしたつらい症状が現れるレストレスレッグス症候群も、適切な治療によって症状を抑えることができます。もし、レストレスレッグス症候群かもしれないと感じたら、医師に相談しましょう。