

いとうしゅんや／患者中心の医療実現のために、国内外を問わず数多くの医療現場を取材。「現場こそ真実がある！」と医療改革のため、多くの問題提起をする。著書に「最強ドクターの奇跡」など

State-of-the-Art Medical Treatment in Japan by Shunya Ito



# むずむず脚症候群

その治療法は本当に効くのか

行って、見て、聞いた

連載第十七回

伊藤隼也

最近、にわかに脚光をあびている病気がある。むずむず脚症候群。という聞き慣れない名前が、脚が女性性の脚。にむずむずするのではなく、自分の脚がむずむずするのである。

この病気が、正式には「レストレスレッグス症候群(以下、RLS)」という。むずむずする、虫が這ったような感じがする、痛痒いといった脚の不快感があり、それによって脚を動かしたい強い欲求や耐え難い異常感覚で睡眠が妨げられる。我々には新しい病気のように思えるが、意外と歴史は古い。1945年にスウェーデンの医師によって命名されているが、17世紀にはすでにこういう症状は知られていたという。

睡眠薬を処方する。「脚が痒い」と話せば「心身症(心理的な要因から体に症状が現れること)でしょう」と、抗不安薬を処方する。子供で起こると「ADHD(注意欠陥・多動性障害)」とされ、カウンセリングを受けたほうがいい、となる。しかもこうした誤った診断は、神経内科医や精神科医でもなされることがあるという。

「神経内科医や精神科医であつても、睡眠障害を専門としていないければ、正しい診断は難しい」と林田医師。実際、RLSの患者会「むずむず脚症候群友の会」の調査では、同症候群であると適切に診断されるまで平均で3・8年かかっている。また診断されるまでに3カ所以上の医療機関を受診した患者は59・0%にのぼる。

この古くて新しい病気は、一般医師の知識が不十分なために、正しい診断や治療が行われず、多くの患者が苦しんできた実態があった。時には誤診され、確定診断までに10年も費やしたケースも報告されている。そこで今回はRLSを取材するため、睡眠障害の専門家で精神科医のスリープ&ストレスクリニック(東京都品川区)院長、林田健一医師を訪ねた。

(左)患者の訴える症状と基準を元に診断する(下)むずむず脚症候群(RLS)を診断する4つの基準



訴えて処方される抗ヒスタミン薬(抗アレルギー薬)のなかには、RLSを悪化させてしまうものもあるのです。私のクリニックにも、いつまでも症状がとれないということで、話を聞いてみたら、睡眠薬や抗不安薬をずっと飲んでいてという患者さんが少なくありません(林田医師)では、RLSという病気を、患者数の少ないマイナーなものと扱えば、決してそうでもない。国内の研究によると、RLSの罹患率は2%程度。人口から概算す

「RLSは主にふくらはぎや足の裏、かかとなど、膝から下に不快な感覚が起こる病気です。人によっては火照る、チリチリする、もみほぐしたいような感じがするといった表現をされる方もいます。寝ようとするとき異常な感覚が出てきて、眠れない状態が続く。このため、昼間に眠くなったり、仕事に集中できなくなったりするなど、パフォーマンスが下がります」と、林田医師は話し、こんなケースを紹介した。

- ①脚に異常な感覚があり、脚を動かしたいという強い欲求が起こる
- ②異常な感覚は安静にしている状態で発生し、強くなる
- ③異常な感覚はその部分を動かすことによって改善する
- ④異常な感覚は、日中より夕方や夜間に起こる

発症の原因については、神経伝達物質であるドーパミンと鉄が関係していることが分かっている。ドーパミンとは運動機能に関わる物質で、働きが低下すると異常感覚が起こる。鉄はそのドーパミンの合成に欠かせない物質だ。そのためRLSは、貧血や貧血

うに横になり、寝室以外で目が覚めることも少なくなかった。近所にある複数の開業医で診てもらったが、原因は分からない。自らインターネットで調べたところRLSという病気があることを知り、林田医師を訪れた。「彼女の場合、典型的な症状だったが、5分ほどの問診で診断ができました(林田医師) Aさんは林田医師の適切な診断、治療によって、数日後にはRLSの症状がとれた。長い間、苦しんでいた病気が、あつという間に治ってしまったわけだ。RLSの定義については後述するが、実は、この病気の最大の問題点がここにある。それはこの病気を知らない医師が少なくないことだ。「夜眠れない」と訴えれば、

の原因となる妊娠や月経をきっかけに発症したり、症状が悪化したことがある。また、腰痛やヘルニアなどドーパミンが通る経路である脊髄の病気の患者や、人工透析中の人にも起こりやすい。日常生活では、アルコールやニコチン、カフェインはドーパミンの働きを抑えるため、症状を悪化させる。

気になるのは治療法だが、パーキンソン病の薬がRLSに効果があり、欧米ではすでに用いられている。またでんかんの薬も有効であることが分かっている。日本では健康保険の適用になっているRLSの薬は今のところないが、近いうちに使えるようになるという。しかしこの病気が、専門家による正しい診断・治療が欠かせない。治療薬の保険適用が待たれるが、何よりもまず医師たちに「推定患者200万人」といわれるRLSの実態を知ってもらいたい。

今週取材した医師・病院

スリープ&ストレスクリニック  
林田健一 医師  
住所/東京都品川区大崎2-1-1  
Think Park Tower 3F  
電話/03-5745-3080

このほかに「RLS診断」を行っている病院

旭川医科大学病院  
精神科神経科  
住所/北海道旭川市緑が丘東2条1-1-1  
電話/0166-65-2111

秋田大学医学部  
附属病院  
精神科  
住所/秋田県秋田市広面字蓮沼44-2  
電話/018-834-1111

獨協医科大学病院  
神経内科  
住所/栃木県下都賀郡壬生町北小林880  
電話/0282-86-1111

代々木睡眠クリニック  
住所/東京都渋谷区代々木1-24-10  
TSビル1F  
電話/03-3374-9112

阪南病院  
睡眠外来  
住所/大阪府堺市中区八田南之町277  
電話/072-278-0381

久留米大学病院  
精神神経科  
住所/福岡県久留米市旭町67  
電話/0942-35-3311