



# レストレスレッグス症候群

(restless legs syndrome : RLS)

レストレスレッグス症候群は“むずむず脚症候群”“下肢静止不能症候群”とも呼ばれ、主に下肢に不快な症状を感じる病気です。夜眠ろうとベッドに入ったときや、新幹線や飛行機、あるいは映画館などでじっと座っているときに、脚の内側から不快感が起こり、脚を動かすと和らぐといった特徴があります。「レストレス (restless)」とは「そわそわした」、「絶え間なく動く」という意味があります。

## 疫学

日本の調査でレストレスレッグス症候群の患者さんは、人口の2%~4%で、これは200万~400万人にあたります。このうち治療が必要なのは70万人ほどと考えられています。60歳以上になると5%以上と、高齢になるほど患者は多くなります。男女比では1:2で女性が男性の2倍です。白人はアジア人より3倍ほど多いといわれます。



## 原因

レストレスレッグス症候群がなぜ起こるのかは完全には解明されていませんが、主に以下の3つの原因が考えられています。

### 1. 神経細胞の異常

脳の中で神経どうしの連絡役となっている物質（神経伝達物質）「ドパミン」がうまく働かなくなることによって、症状が現れるという説が有力です。

### 2. 鉄分不足

鉄分は、体内でドパミンを作るのに使われています。鉄分が不足するとドパミンの量が減少し、情報伝達がうまくいかなくなると考えられています。

### 3. 遺伝

レストレスレッグス症候群は、同じ家族や親族の中がかかりやすいとの研究報告があります。2000年以降に遺伝子の研究が急速に進み、この病気に関係する遺伝子がいくつか見つかっています。

## 自覚症状

レストレスレッグスの症状には、4つの特徴的な自覚症状があり、これらにあてはまる場合は、レストレスレッグス症候群の可能性があります。

### 1. 脚の不快な感覚のため、脚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じがあります。両脚に不快感が出ることも多いですが、片方しか出ない場合もあります。進行すると、脚以外にも症状があらわれることもあります。

### 2. 安静にして、横になったり座ったりしていると症状があらわれる、または強くなる

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ったり、電車や飛行機に乗ることに苦痛を感じる場合もあります。

### 3. 脚を動かすと、不快な感覚が軽くなる

足を叩いたり、さすったり、歩いたりするなど脚を動かすと、その間は症状が軽くなったり、治まったりします。身体のど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症状が強くなる

夕方から夜になると症状があらわれたり、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あらわれることがあります。

## 治療

むずむず脚症候群の主な治療薬には以下の2種類があります。

(1) ドパミン作動薬：パーキンソン病治療薬を応用したもので、脳内の神経伝達物質であるドパミンに関わるドパミン受容体というものを刺激し、安静時に脚などに生じる異常感覚を改善します。プラミペキソール（ビ・シフロール®）、ロチゴチン（ニュープロ®）

(2) ガバペンチンエナカルビル（レグナイト®）：脳内の興奮性神経伝達物質に関与し、安静時に脚などに生じる異常な感覚の伝わりを抑える作用があります。