

おなご先生“の独り言”の診察室

“おなご先生”の独り言の診察室

りびえするの読者の皆さん、まめにしておられますか？「蒸し暑くて眠れん」という人も多いのではないですか。暑さが原因ならいいけれど、

何らかの病気で「不眠」に悩まされられたら大変ですわ。不眠は言わずもがなうつ病のサインであったり、生活習慣病の高血圧症や糖尿病、肥満などが深く関与している

感が生じるもので、国際的診断基準は以下の4つがそろうと「むずむず脚症候群」としています。①脚にむずむずする不快感があり、脚を動かさずにはいられない。

されとします。これらについては、また別の機会にお話ししますが、今回は「脚」が関係する不眠について、「脚がむずむず、ピクピク動いて眠れんぞー」の巻。

昔は末梢神経障害と片付けられ、特に治療法も無いと放置されてきました。しかし最近はいろいろと解明されてきており、もし脚のピクつきやむずむず感が悩んでおられるなら、睡眠障害専門の治療をするところや精神科

②①の症状はじつとしている安静時に生じる。③①の症状は脚を動かすと改善して楽になる。④①の症状は夕方から夜間に生じることがほとんどである。症状が出現しやすいの

「皆さんは脚がむずむずして眠れないとか、脚がピクピク動いて眠れない

「むずむず脚症候群」文字通り足の裏や大腿の裏側にむずむずとした不快

はやはり夜布団に入ってからです。この原因は運動神経の動作物質であるドーパミンに関係する神経の機能低下ではないかと考えられ、40代以降の

中高年の女性に多いときられています。また鉄欠乏性貧血、腎不全、パーキンソン病の人、妊婦さんに多いといわれています。

睡眠中に何度も足首から先がピクピクと動き、このために不眠になることをいいます。どなたも1回や2回は経験があると思いますが、これは入眠

時にのみ生ずる生理現象の一つです。1時間に15回以上ピクピク脚を動かしてしまう人を「周期性四肢運動障害」と診断します。

①夕方以降は特にカフェインの多い飲み物(緑茶やコーヒー)や喫煙、アルコール類をなるべく控えるようにします。



②筋肉疲労するほどの激しい強い運動は避けま。運動は適度に、運動後はマッサージやストレッチをして筋肉をほぐします。

“脚がむずむず、ピクピク動いて眠れんぞー”の巻

眠れず悩んでいる人はあきらめずに、専門医に相談してみてください。(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)