



もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

# むずむず脚症候群とはどんな病気？ ● 知って納得、読んで納得



むずむず脚症候群はレストレスレッグス症候群共呼ばれ、じっと座ったり横になったりすると、主に足がむずむず、ぴりぴりする、かゆみ、痛みなどの強い不快感が現れる症状です。特に夕方から夜間に掛けて症状が現れるケースが多く、睡眠障害の原因にもなり、昼間の疲労感を引き起こします。

みなさん、このような症状はありませんか？

## 【原因】

原因としては、遺伝、ドパミン異常、鉄の欠乏によるドパミン量減少などがあります。透析患者さんの場合、鉄欠乏性貧血、十分な透析が行われていないこともあります。透析患者さんの発生頻度は一般より高く20～40%にも達すると言われています。原因がはっきり分からないもの(一次性)と、他の病気や薬などが原因となって起こるもの(二次性)に分けられます。二次性の原因としては、慢性腎不全(特に透析中)、鉄欠乏性貧血、妊娠、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチ、うつ病などが挙げられます。

1 脚の不快感/異常感覚と脚を動かしたい/強い欲求がある。

2 動かないときに症状が生じる/強まる

## 【症状】

- ・脚の不快感のため、脚を動かしたくてたまらなくなる
- ・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
- ・脚を動かすと、不快感が軽くなる
- ・夕方から夜にかけて症状が強くなる

3 脚を動かすことで不快感/異常感覚が軽減/消失する。

4 夕方から夜にかけて症状が生じる/強まる。

★透析患者さんでは、むずむず脚症候群があると寝つきの悪さや入眠途中で目が覚めるなどの睡眠障害が起こりやすくなり、心血管疾患の発症や悪化も引き起こして死亡率が高くなるという報告もあります。

## 【治療】

- ・カフェインやアルコール、喫煙を避ける
- ・鉄分を補充し、バランスのよい食事をする
- ・ストレッチやマッサージを習慣にする
- ・薬物療法
- ・十分な透析治療

透析患者さんでは、透析時間を長くする、血流量を多くする、面積の大きい透析膜を使う、血液透析よりも大きな毒素を取り除くことができる血液濾過透析(オンラインHDF)などの方法で透析量を増やして、尿毒性物質をできるだけ取り除くようにします。上記のような症状で気になる方はスタッフまでお声かけ下さい。(吉田)

# 四方山話



学生の頃は授業中による見や居眠りばかりしていた私ですが、最近講演を聞いて感銘を受けることが度々あります。

「いやあ、今日の話はよかった。」としみじみ思っている訳ですが、これは年のせいで以前聞いたこともすぐ忘れるようになったためでしょうか。

若い頃は新しい知識や情報を得ることに重点を置いて何かを読んだり、人の話を聞いたたりしていた気がします。今は細かいことよりも「この先生の最も言いたいことは何か。」、「この話の中で、私でも理解できるのはどこまでか。」などと

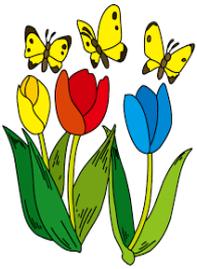
考えるようになりました。同時に「何かを伝えたい。」という熱意やエネルギーに強い印象を受けることも増えていきます。

最近SNSなどで一般の人が情報発信して、社会的影響力を持つようになったと言われます。嘘の情報をわざと流す悪質な例は論外としても、人やAIが書いたり話したりする内容にはどうしても少しは間違いが含まれるものだと思います。「それは本当だろうか。」と立ち止まったり疑う姿勢が一人一人に求められています。

先日ある医科大学の教授が、「疑う心の大切さ」を特に若い医師に向けて呼びかけておられました。どんなに立派な論文を前にしても批判的精

神を忘れてはいかん、自分の頭で考えなさいということでしょう。人を批判するからには逆に自分が批判されることも受け入れよう、という公平さにも通じる考え方だと思います。

私が医者になった頃学んだことには、すでになくなった内容も含まれます。私のような者が悪戦苦闘を続ける中で体得したことも、他の先生からすれば取るに足らないものかもしれません。すでに新卒の先生方と私とは親子ほどの年齢差が生じています。若い方々からも率直なご批判を頂きながら、これから自分の仕事を世に問い続けられればと思っています。



## 掲示板



### ●編集後記

三月を迎え、春めいてきたと言いたいところですが、二月末に夏日を観測する地域もあり、本当に着るものにも川でも火災が起こるなど乾燥していると思います。先日の雨で少し変わってくるかと思いますが、心地よい晴を迎えればと思う今日この頃です。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント