

両脚の虫が這うような感覚

Q3 就寝中や透析中に両脚に虫が這うような感じがあり、じっとしていられなくなります。どうしたらよいでしょうか？（68歳、男性、透析歴6年）

A3 「むずむず脚症候群」による症状と思われます。この症状は「レストレスレッグス症候群」とも呼ばれ、脚に虫が這っているような感じ、かゆい、痛い、ほてる、ちりちりするなど、脚に不快感を覚え、じっとしてられないことを特徴とする病気で、次のような症状がみられます。

- ①思わず動かしたくなくなるほどの異常な不快感がある。
- ②その異常な感覚が安静中に始まる、あるいは増す。
- ③運動によって改善される。
- ④日中よりも夕方・夜間に悪化する。

透析患者さんでは、夜間に加え、透析中にも耐えがたい症状が出ることもしばしばです。むずむず脚症候群の原因は、脳内の神経伝達物質の一つであるドーパミンの働きがよくないことによると考えられていますが、透析患者さんの場合、尿毒症物質、副甲状腺機能亢進症、鉄欠乏や貧血なども関係していると考えられています。

改善策としては、まず、カフェイン、アルコール、ニコチンなど交感神経を刺激す

る可能性がある嗜好品を避けることと、適度な運動が推奨されています。また、この病気の症状がもともと冷温の感覚を伝える神経を介して起こるため、温浴や冷シャワーによってその神経を刺激することで症状は軽くなります。さらに、運動やマッサージで知覚を刺激することによっても改善します。

透析では十分な透析量を確保することが大切であり、透析時間を長くする、膜面積の大きいダイアライザーに変更する、血流量を増やす、透析法を血液ろ過透析に変更するなど、透析量を増やすことで症状の改善が期待できます。また、鉄欠乏性貧血には鉄剤の補充、副甲状腺ホルモン値が上昇している場合は、その治療により改善する可能性があります。

これらの治療で改善がみられない場合は、薬物療法を行います。精神安定剤やドーパミンの働きをよくするクスリ、また貼り薬などがありますので、主治医とよくご相談の上、処方を検討していただくといでしょう。

（鶴屋和彦／奈良県立医科大学 腎臓内科学・医師）