

鍼灸師 榎 本 守

夜、眠ろうと布団に横たわると、なにやら足が痒いような、痛いような不快を感じてじっとして寝て
いられない。足を叩いたり、揉んだり、その場で足踏みをしたりとじっとしていられない病気を「むず
むず足症候群」や「下肢静止不能症候群・レストレスレッグス症候群」といいます。この病気の一
番の問題は、眠ろうとすると足の不快を感じ、足を動かすとその不快感が軽快したり消失したりす
るので、足に不快感を覚えると足を動かさずにはいられない衝動にかられゆっくり眠る事が妨げら
れる事です。眠ることが出来ないということは、不眠症への経過をたどり不眠症自体の症状をも発
現させてしまいます。患者自身も、もともとの原因である「むずむず足症候群」よりも自身の症状を
不眠症と勘違いしてしまい安定剤や睡眠導入剤などの薬物を求めてしまうのです。そして、不眠
症を持つ方の1割程度にこの症候群を持っている可能性があるといわれているほど患者数は多く、
患者の日中の活動の大きな妨げになっています。また、特徴的にこの病気の方は周期性四肢運
動障害(寝ているときに手や足がぴくつき睡眠が妨げられるまたは、ぴくつきにより目が覚めない
ときには、睡眠自体の質が低下していることに気がつかない)を合併している可能性が高いこと
です。すなわち夜、眠いのになにやら足の不快感や足のぴくつきで眠らせてもらえないという事です。

なぜ、このような症状が起きるかはいまだ不明ですが、足自体の問題ではなく中枢(脳内)の問
題で神経伝達物質であるドーパミンの減少と脳内に対する鉄欠乏によるものであるという説が
かなり有力のようです。そのために、治療薬もパーキンソン病に使われるドーパミン受容体動作薬を
この病気にも使用しています。

この病気の原因は不明ですが、発症傾向はある程度判明しており、もともと神経系、筋肉系、内
分泌系などに基礎疾患が存在し、身体・精神的にストレスを感じたときに発症する可能性が高
くなるようです。

むずむず足症候群のさまざまな感覚異常は、先にもお話いたしましたようにドーパミン神経細胞
の機能を高めるような薬や、痙攣を抑えるような薬で効果があるようですが、むずむず足症候群
による不眠症であるにも関わらず、不眠症の薬が先行すると足の不快感が軽快しないで、眠気だけ
が増加してかえって、もとの症状である不快感を増強してしまうので注意が必要です。「夜、眠れ
ない」ではなく、「足がむずむずしてじっとしていられないので眠れない」と医療提供者へ自身の正
確な病状説明が重要になるのです。

私は鍼灸師でもあるので、この症状についての鍼灸治療についてお話させていただきます。簡
単に中医的な考察では、陰血不足(いんけつふそく)による気滞血瘀(きたいけつお)により発症す
る、ということだと思います。これは、体に進入した病がなかなか治らず、その病が原因で血液

が体の隅々まで循環できなくなり各機能が作用障害を起こしたものであると考えられます。すなわち、血液は全身を廻っているのです、症状が足にある場合でも局所的な治療ではなく、全身的治疗かつ総合的な治療を行なうのが良いということです。全身的治疗とはむずむず感を含めた不眠症やその他の基礎疾患の治療、総合的な治療とは、鍼・お灸・マッサージ・投薬・自分で出来る治療（新陳代謝をよくするように軽い運動やサプリメントなど）と様々な治療を一緒に行なうという意味です。中枢より抹消、抹消より中枢へと神経はネットワークをつくっているため病因本体が中枢（脳内）にある場合は全身を治療する事が大切だという意味でしょう。

私のところでは、ドーパミンを分泌する神経に作用する経穴を中心に自律神経に由来するポイントを考慮して鍼及び灸、鍼通電、マッサージを行ないます。基本的にはパーキンソン症候群の治療に近い治療ですが、医科でむずむず症候群と診断された方でも、睡眠を取り戻せ症状は安定してきます。

足の不快感で眠れず悩んでいる方は今一度症状を整理してみてください。

以上

補足

むずむず足症候群の症状は、本文を簡潔にする為に足に限る内容ですが、本症は腰や背中、腕など全身のどの部位にも発現する可能性があります。