

月刊 ゆがの通信

2019年4月号

発行：ゆがの薬局

ひよこじしたら「むずむず脚症候群」？ 睡眠障害になる前に「ケアバランス」を

むずむず脚症候群とは？

「むずむず脚症候群」という病気を
ご存知でしょうか？ 一つの症例をこ
紹介します。

六十歳の男性 糖尿病腎症を患って
おり、定期的に人工透析を受けていま
すが、透析中にふくらはぎがかゆく、
むずむずする感覚に苦しみました。ベ
ッドから起きて足を床に打ち付けると
症状は消えますが、横たわると再び症
状が起り、透析を中止せざるを得な
いほどであったとのことでした。

また、眠っているときも同様に脚が
むずむずし、足がけいれんのように動
いて目が覚めることもよくあり、睡眠
不足に陥りました。

この症例のように、ふくらはぎの深
部を虫が這うような、くすぐられてい
るような、ほてった感覚がし、足を動
かさずにはいられなくなるのがむず
むず脚症候群の主症状です。

また、かゆい感じがして掻いてみて
もスッキリしないのですが、足を動か



したり歩くことで不快感が軽減します。
夜間に発症することが多いため、そのた
びに起きてしまうことで睡眠不足になっ
てしまう方が少なくありません。

性別では女性が男性の二倍発症してお
り、十歳代から発症する方も多いため。
子供の場、症状をうまく説明すること
ができないため、根本的に直すことが
できず、夜中に動き回ってしまい、昼間
の生活に支障をきたしてしまっています。

原因はドーパミンの機能低下

むずむず脚症候群発症のメカニズムは
詳しくは解明されていませんが、脳内の
ドーパミンの量や働きが深く関係してい
るといことが最近の研究でわかってき
ました。ドーパミンは脳内で分泌される
神経伝達物質の一つで、人間が手足を動
かしたり、様々な運動をするときに機械
の潤滑油のような働きをする重要な物質
です。ドーパミンが不足したり、うまく
働かないことで神経細胞に異常を生じ、
むずむず脚症候群を発症しているよう
です。また、むずむず脚症候群は鉄欠乏性
貧血の人に多く、生理出血の多い方、妊
婦、人工透析を受けている方が多いこと
がわかっています。

むずむず脚症候群の治療にはまず生活
の改善が必要です。その一つはカフェイ

ンの摂取を控えること。カフェインは
鉄分の吸収を阻害してしまうので夕方
以降はコーヒー、緑茶などを控えたほ
うがよいでしょう。また、バランスの
良い食事をきちんと摂ることも重要で
す。

もう一つは健康補助食品のご利用を
おすすめします。「ケアバランス」は
天然のハーブの力で、ドーパミンの不
足や働きを調整することに優れていま
す。天然成分由来ですので副作用の心
配もなく、安全に服用できることも魅
力の商品です。

むずむず脚症候群かな？と感じてい
るようであれば、ぜひ一度ご相談くだ
さい。

漢方療法推進会「ケアバランス」
(健康補助食品)

・六十袋入り(一か月分)
七、六〇〇円+税



「ケアバランス」についてのご相談ご
質問は店頭だけでなく、お電話でも受
付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>



1ヶ月分 8200円(税込)