



足が気持ち悪くてねむれない？



夜寝るときに、なんとも言えない足の違和感がありませんか？
立ったり歩いたりしているときは気にならず、じっと横になったときや静かに座っているときに足のムズムズする感じやだるい感じがして、マッサージをしないと眠れなかつたりする病気があります。その名も「むずむず脚症候群」。あまり知られていませんが、意外と悩んでいる方が多い病気です。「もしかしたら...」と思ったらぜひご相談ください。

症状

夜寝るときに、ふくらはぎがムズムズしたりだるい感じがしたりします。足がピクピクと動くのも症状のひとつです。ひどくなると痛みを感じたり、虫がはっているような感覚がする場合もあります。足を動かしたりマッサージをしたりすると症状が軽くなりますが、そのため一晩中足を動かして眠れなくなったりします。昼間歩いているときなどはほとんど症状がなくなるのも特徴です。

原因

むくみのせいと思っている患者さんが多いですが関連はありません。高齢の方に多い病気です。鉄が足りないことで起きていることがあり、妊娠中の女性にもよく見られます。また、子供にも起きることがあり、「落ち着きがない」「成長痛」で片付けられていることがあり注意が必要です。その他、腎不全や甲状腺疾患、ヘルニアや糖尿病による神経障害などでも起こりますが、正確な原因は不明です。

治療

まず鉄欠乏がないか調べて、欠乏していれば鉄剤を内服します。ビタミンを併用する場合があります。鉄欠乏がない場合や、鉄を補充しても効果が弱い場合は適応のある3種類の薬から合いそうなものを試していきます。痛み止めや睡眠薬も補助的な効果があります。激しい運動は逆効果ですが、ウォーキング等の軽い運動は効果があります。アルコールやカフェインは症状を悪化させるので避けないといけません。

クリニックからのお知らせ

・インフルエンザワクチンを接種しています。
13歳以上は1回接種・13歳未満は2回接種、1回2500円です。小学生以上の方に接種しています。
福岡市在住の65歳以上の方は1500円で接種出来ます。
・肺炎球菌ワクチンのお知らせが届いている方は、当院で接種できますのでご相談ください。今年度を逃すと補助が受けられませんのでご注意ください。インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<http://tsukamotoclinic.com/>

ホームページもぜひご覧ください！



スタッフからひとこと

暑さが去ったかと思うと台風が続いてきたりと今年度は厳しい気候が続いています。今年の冬は寒さが厳しいとの予測が出ています。ワクチンをしっかり受けるのはもちろん、日頃から手洗いをしっかり行い、お肉・魚・卵などのタンパク質や野菜をたくさん食べて強い体にしておきましょう。



院長

