

三保の森クリニック

/医療法人 赤枝会 三保の森クリニック
〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1
TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581
WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori>



2025年6号

今回のテーマはレストレスレッグ症候群 (RLS) について

脚がムズムズするレストレスレッグ症候群 (RLS)



レストレスレッグ症候群 (restless legs syndrome: RLS) は、脚に不快な感覚が出現し、脚をじっとしてられない状態となる疾患です。症状は安静時に悪化し、歩くあるいはストレッチのような運動をすることによって改善します。

レストレスレッグ症候群は「むずむず脚症候群」や「下肢静止不能症候群」とも呼ばれます。原因がわからない原発性と、関連性が明らかな疾患による二次性とに分けられます。

なぜ起こるの？



原発性 RLS の原因は不明で、ドパミン神経系の異常が想定されています。二次性 RLS を引き起こす疾患には鉄欠乏、カルニチン欠乏、慢性腎不全、サルコイドーシスや慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、うつ血性心不全、うつ病などの精神疾患など、様々なものがあります。

RLS2 改善の 4 つのこと

○RLS を引き起こす疾患の治療

二次性 RLS を引き起こす原疾患を優先に治療します。特に明らかな鉄欠乏を有する場合には鉄剤を投与します。

○透析条件や使用薬剤の見直し

透析量が少ない場合には透析時間を延長したり、血流量を上げたりします。そして、血液透析 (HD) から血液透析濾過 (HDF) に変更し、できるだけ透析量を増やします。また、二次性 RLS を引き起こしやすいカフェイン、睡眠薬、抗うつ薬、カルシウム拮抗薬、脂質異常症治療薬、非ステロイド性抗炎症薬などを見直します。

○薬物療法

治療薬の第一選択はドパミン受容体刺激薬です。ドパミン受容体刺激薬が無効な場合や残存症状が強い場合には、クロナゼパムあるいは精神安定剤を使用します。

○ライフスタイルの見直し

入眠時の症状が主体となるため、睡眠衛生の改善が必要です。適度な運動やカフェイン、アルコール、たばこを控えてもらうこと、入眠の 2 時間以上前に入浴することが求められます。



6月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 横浜開港 記念日	3	4	5	6 レントゲン	7 レントゲン
8	9 血液	10 時の記念日 血液	11	12	13	14
15	16 和菓子の日	17	18	19	20	21 夏至の日
22 父の日	23 血液	24 血液	25	26	27	28
29	30					

当院の透析食 Pick up



MENU

目玉焼きカレー
春雨サラダ
甘夏みかん缶
焼皮柏餅
ほうじ茶



5月5日は子どもの日でした。今年は柏餅をご提供しました。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性があり、新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家系が絶えない」「子孫繁栄」の意味と結びついたことから、柏餅が縁起の良い食べ物として定着したそうです。

皆様のお孫さんやひ孫さんも健やかに成長なさいますように…