

ストレッチ

一日の始まりと終わりにストレッチ体操や軽いマッサージを取り入れると症状が緩和される。安静にしているとむずむず脚が出てくるときには、ヨガで十分に脚を伸ばしてやると症状は一時的に抑えられる。寝る前にふくらはぎの筋肉が疲れるまでつま先立ちを繰り返すのも簡単でよい方法だ。少しくついやり方だが、壁に背中をつけて股関節と膝関節を九〇度曲げて空中に腰掛けるような姿勢をとり、さらに踵を上げて、太ももとふくらはぎの筋肉が痛くなるまで二分間その姿勢を保つという方法もある。

脚の運動

エアロバイクは太ももとふくらはぎの筋肉を動かすので症状の鎮静に効果的だ。足首を動かす運動、たとえば足踏み式のポンプでエアーマットを膨らませる作業をしても症状が緩和される。

入浴とシャワー

熱いお風呂に入ったり、熱いシャワーを脚にかけると症状が治まる。なかには冷たいシャワーのほうが効果があるという人、熱い水と冷たい水を交互にかけると症状がよく治まるという人もいる。

マッサージ

自分で揉んでも人に揉んでもらってもよいが、脚のマッサージは症状の緩和に非常に効果的だ。マッサージは映画館や会議中、飛行機の中でも自分でできるむずむず脚の対処法である。各種の電動マッサージ器も効果的だ。一〇年前にアメリカ人のR L S患者たちが、「ビー・アンド・ディーのサンダー」を足の裏に当てるのが一番がよいと話していたが、何のことかわからなかった。あとになって Becker and Decker 社の電動紙やすり機だとわかり、ホームセンターで実物を見て納得した。男性にはお勧めできる。