

## 睡眠の日記をつけよう

自分ではそれと気がつかずに、むずむず脚を悪化させる習慣を続けていることがある。睡眠の日記をつけて、むずむず脚が悪化した時期には何を食べていたのか、どのような習慣だったのかをチェックしてみよう。以下にあげるものは、多くの患者でむずむず脚を誘発したり増強させる要因となるものだ。もしあなたが毎日の習慣にしていることならば、一度それを一〜二週間止めてみて、むずむず脚へ影響があるのかどうかを検討してみたい。

## カフェイン

夕方から夜にカフェインを摂取するとその夜のむずむず脚は悪化する。生活からカフェインを取り除くと症状は軽減するが、これを実施することは決して容易ではない。カフェインを多く含むのはコーヒー、紅茶、コーラだけではない。ソフトドリンク、栄養ドリンク、チョコレート菓子、市販薬にも相当な量のカフェインが含まれている。内容表示をよく見てカフェインを取り込まないようにしてみよう。

## ニコチン

カフェインほどではないが、ニコチンの摂取もむずむず脚を悪化させる。もちろん喫煙の弊害はこれにとどまらないので、むずむず脚の治療をきっかけに禁煙することをお薦めする。

## アルコール

アルコールもむずむず脚を悪化させる。夜よく眠れるようにと、お酒を飲む人は多くいる。アルコールは確かに寝つきを良くするが、逆に夜中に眼を覚ましやすくなる。そして、そのときにむずむず脚を悪化させるので、かえってつらくなることがある。お酒を飲んだときには、経験的に、寝る前のむずむず脚の薬を一錠余分に服用することで対応できるようだ。

## アイスクリーム

多くの患者がアイスクリームを食べた後にむずむず脚の悪化を経験している。また、一部の患者では炭水化物を多く摂ったときに症状が悪化する。

## 衣服

身体を締めつけるような衣服を着ているとむずむず脚が悪化しやすくなる。また、人に

よっては特定の素材がむずむず脚を誘発することがあり、その場合は素材を換えることでむずむず脚が解決する。

## 薬

むずむず脚を悪化させる多くの薬が知られている。これには市販薬と病院からもらう薬の両方がある。ただし、病院の薬を勝手に止めるのは危険なので、まず主治医に相談すること。よく使われる薬でむずむず脚を悪化させるものを以下にあげておく。

### ◎抗ヒスタミン剤

もっとも多いのが抗ヒスタミン剤によるむずむず脚の悪化である。抗ヒスタミン剤は市販薬にも病院の薬にも含まれており、感冒、アレルギー、不眠、吐き気、めまいの治療に使われる。抗ヒスタミン剤はほかの薬と混ぜて一つの錠剤になっていることも多いので、市販薬を買うときには箱に書かれてある成分をよく確認する必要がある。抗ヒスタミン剤の中でも第一世代と呼ばれる古いタイプの薬がもっともむずむず脚を悪化させる。

一方、第二世代の抗ヒスタミン剤は血液—脳関門を通過しにくいので脳への作用が減って、むずむず脚に対する悪影響は少なくなる。花粉症などのアレルギーでどうしても薬がいる場合は第二世代の抗ヒスタミン剤にしてもらおう。それでもむずむず脚が悪化するのなら、抗ヒスタミン剤はやめてステロイド点鼻薬と点眼薬にしてもらうこと。特に注意して欲しいのが、むずむず脚で眠れないために市販の睡眠薬を買ってきて使うときだ。市販の睡眠薬は眠気の誘発に抗ヒスタミン剤を利用している。薬を飲んでから素早く眠りにつかないと、次第にむずむず脚が悪化してきて安眠どころではなくなってしまうかもしれない。

### ◎抗うつ薬

ほとんどすべての抗うつ薬はむずむず脚の症状を悪化させる。ほとんどの抗うつ薬は脳のセロトニンを増やす作用があるが、脳でセロトニンの増えることがむずむず脚を悪化させると考えられている。代表的な抗うつ薬のSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）、新しく出てきたSNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）、あるいは古くから使われている三環系抗うつ薬のいずれの薬を用いても、むずむず脚は悪化する傾向がある。海外では、セロトニンを増やさずにノルアドレナリンとドパミンを増やして抗うつ効果を発揮するブプロピオンがむずむず脚のあるうつ病患者には推奨されているが、ブプロピオンは我が国では現在治験中でまだ使うことができない。SSRIやSNRIを使っていてむずむず脚が悪化してくるようなら、薬の用量を下げられるか主治医に相

談してほしい。

#### ◎抗精神病薬

抗精神病薬は統合失調症などの精神症状の治療に使われる薬である。抗精神病薬は脳のドーパミン神経伝達を遮断するのでむずむず脚が悪化すると考えられている。抗精神病薬は深刻な精神症状を治療するために使うので、たとえむずむず脚が悪化したとしても継続して使用する必要がある。抗精神病薬の中で、アリピプラゾールはドーパミンアゴニストであり、これまでにむずむず脚が改善したとの多くの報告がある。むずむず脚があっても抗精神病薬が必要な場合はアリピプラゾールでもよいかどうかを主治医に相談してみるとよい。