



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

むずむず脚症候群

今月号の相談は「脚がむずむずして寝つきが悪くなった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 少し前からジツとしていっていると脚がむずむずするようになり、寝つきが悪くなってしまいました。インターネットで調べると「むずむず脚症候群」という症状に合致するようですが、筋肉のこわばりとの関連性はあるのでしょうか。

A 専門外の分野ですが、長時間、座ったり、横になったりしたときに、脚がむずむずして落ち着かない症状のことをむずむず脚症候群と呼ぶようです。ハッキリとした原因は解明されていないようですが、鉄欠乏性貧血、透析（末期腎不全）、糖尿病、リウマチ、パーキンソン病などが原因となって二次的に生じるケースもあるようです。

Q どういった方が筋肉性のむずむず感を発症しやすいのでしょうか。

A 私見ですが、内臓に持病のある方や糖尿病などの代謝性疾患の方、冷え性の方などに多い症状のように思います。

Q どういった方が筋肉性のむずむず感を発症しやすいのでしょうか。

A 私見ですが、内臓に持病のある方や糖尿病などの代謝性疾患の方、冷え性の方などに多い症状のように思います。

Q どういった方が筋肉性のむずむず感を発症しやすいのでしょうか。

A 私見ですが、内臓に持病のある方や糖尿病などの代謝性疾患の方、冷え性の方などに多い症状のように思います。

うか。

A 筋肉性の症状であるかどうかで治療の適応効果が変わってきますが、内科の治療で違和感が解消されないようであれば、筋肉の異常を疑ってみてもいいかもしれません。また、先ほど申し上げた通り、脚だけにむくみが見られる場合は筋肉が原因である可能性が高いので、筋肉治療の対象になると思います。実際には触診してみないとわかりませんが、試みに筋肉治療を受けてみる価値はあると思います。

Q 筋肉性の症状の場合、どのようなことに注意すれば予防できますか。

A 肥満気味の方は食生活に注意を払いながら、日常生活のなかにウォーキングなどの簡単な運動を取り入れてみてください。適度な筋肉への刺激と適切な体重管理で、脚の筋肉がこわばるリスクを大幅に軽減できます。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門のソフィア整骨院を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

〒166-0012 東京都杉並区和田 3-58-9

パークサイド東高円寺 1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子万葵