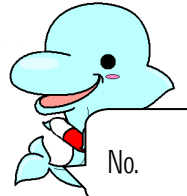


# イルカ通信



## むずむず脚症候群

こんな症状ありませんか？

- ①じっとしていると、膝から下にむずむずするような不快感が起き、動かしたくてたまらなくなる。時には足以外にも起こる。
- ②不快感は動くと治まる。
- ③不快感と動かしたくなる衝動は夜に出る。
- ④眠ると、蹴飛ばすように脚が動いたり、突き飛ばすように腕が動く。
- ⑤家族や親戚に、同様の症状がある人がいる。



むずむず脚症候群のメカニズムは、はっきりと解明されていませんが、原因として大きく3つ考えられます。

### ①脳内の神経伝達物質(ドパミン)の機能障害

ドパミンとは、脳内ホルモンのひとつで、細かな運動や末梢神経からの情報伝達をコントロールする役割があります。このドパミンが作動する経路に問題が生じて、むずむず脚症候群が起こると考えられています。

### ②鉄欠乏

鉄分は、脳内でドパミンを作り出す際に欠かせない成分です。その鉄分が不足すると、ドパミンの合成がうまくいかず、むずむず脚症候群を起こしてしまうのではないかと考えられています。

### ③遺伝的素因

突発性の場合、家族にむずむず脚症候群の人がいる確率が約60%と高く、このことから遺伝的な要因があるのではないかと考えられています。

## 予防と対策

### 食生活

ドパミンの生成に欠かせない成分である「鉄分」と、「葉酸」を多く含む食材をとるようにしましょう。

鉄分が豊富な食材・・・レバー・ほうれん草・あさり・いわし など

葉酸が豊富な食材・・・うなぎ・枝豆・モロヘイヤ・うに・レバー など



### 生活習慣

軽い運動（ウォーキングやジョギングなど）や、寝る前のストレッチなどを取り入れることで、症状が軽減される場合があります。

※過度な運動は逆効果になる事もあるので、注意が必要です。

カフェインやアルコールを控えたり、睡眠時間を十分にとるなど、睡眠の質を向上する事で、症状が改善する場合があります。