

4 むずむず脚と戦わない

「足を動かしたくなる気持ち」を無理に抑え込もうとすると、逆に症状は悪化することを何度も経験したことだろう。それなら寝るのはやめて布団から出てみよう。そして足のことを忘れられるような何かほかのことを見つけよう。旅行に行くときなどは、何回も途中で停まることを考慮して、余裕を持った計画を立ててほしい。

むずむず脚に逆らわない

むずむず脚の症状には「日内リズム」がある。すなわち、夜間になるとむずむず症状が悪化する一方で、朝や午後早くには症状が軽くて済むという特徴がある。実際に、ほとんどの患者では午前中と午後の早い時間にむずむず脚の症状は出てこない。したがって、むずむず脚が出ると困るような仕事や用事、あるいは趣味や行事はこの時間帯に行うのがベストである。すなわち、映画館に行く、読書をする、厳粛な会議に参加するなどはこの時間帯に計画しよう。旅行に出かけるときは、早朝に移動するようにして夜の出発を避けてほしい。

むずむず脚を利用する

多くの患者は後片づけや洗濯などの身体を動かす家事を夜に行っており、座って行う仕事を朝に残している。患者の中には、いわゆる夜型人間で、深夜のほうが能率が上がるので仕事を夜中に行い、寝るのは午前五時という人もいる。こういう人はむずむず脚をむしろ夜間の活動エネルギーに利用しているように見える。また、会社で出勤のフレックスタイムが使える人は睡眠時間と出勤時間を後ろにずらすことで上手くゆくことがある。たとえば深夜を家事や遊びなどの活動時間に充てて、むずむず脚の治まってくる午前四時頃からベッドに入り午前九時頃まで眠るようにすれば睡眠不足になることもないだろう。

むずむず脚を避ける

女性患者の中には生理の周期に合わせて症状が悪化する人がいる。周期的に悪化することがわかっている場合は、その期間にむずむず脚の出やすい状況に陥るのを避けるように計画してほしい。同様に、季節で症状が悪化する患者がいる。夏に悪化する人が多いが、寒い冬だけに症状が出る人もいる。症状の悪化する季節には飛行機やクルマを使う旅行やむずむず脚の出やすい仕事を避けるようにしよう。