

いつも忙しく

積極的に用事を作って忙しくしてしまうことはむずむず脚を抑えることにもなる。ある人にとってそれはテレビゲームであり、またある人にとってはインターネットをすることであったり、あるいは楽器を演奏すること、絵を描くこと、編み物、プラモデル作りなどだろう。むずむず脚の特に強くなる時間帯に楽しめる用事を見つけてほしい。

むずむず脚はリラックスして休息しているときや眠くなるくらい覚醒のレベルが下がっているときに出現してくる。一方、覚醒のレベルを高める精神活動を行うことでむずむず症状を抑制することができる。この方法は脚を動かして症状を和らげることができないような状況、たとえば飛行機の中、式典の最中、仕事の会議中などに利用できる。

- ①脳トレ・頭の体操、なぞなぞ・クイズ、ジグソーパズル、数学の問題。
- ②音楽を聴きながら一緒に口ずさんだり、リズムをとったり、身体を動かす。
- ③関心のあるテーマで会話や議論をする。
- ④宿題や書類の仕事をする。
- ⑤日記や手紙を書く。
- ⑥興味のある本や雑誌を読む。

お楽しみマイ・バッグ

大きなバッグにテレビゲーム、パズル、好きな本、音楽グッズ、電気マッサージ器、アロマセラピーグッズ等々、むずむず脚を忘れさせてくれる小道具をいっぱい詰め込んで、マイ「むずむず」バッグを作ろう。旅行や友人の家へ遊びに行くときなどに常に持ち歩けば安心して過ごせるだろう。

セックスのこと

多くの人がセックスでむずむず脚の症状が楽になることを経験している。これは身体を動かすからなのか、性的な刺激の結果なのかはわかっていない。セックスが終わるとただちにむずむず脚の症状が戻ってきてしまう患者もいるが、多くの方はオルガズムのあとしばらくの間はむずむず脚の症状が治まっているようだ。