

1 むずむず脚のことを話してみよう

病院へ行って薬をもらう前に、今日から自分で実行できるむずむず脚対策がいくつもある。チャレンジ精神と創造性に溢れるアメリカ人の患者たちは、さまざまなアイデアや工夫でむずむず脚の症状を誘発しないよう、増悪させないよう、軽減させるような方法を考え出してきた。ここではアメリカで紹介されている薬を使わないむずむず脚対策の中から、日本人にも使えそうな方法を選んで紹介する。これらの方法は、特に間歇性RLSや軽症のRLSを持つ患者に有用だが、重症RLSを持つ患者にも十分役に立つ方法である。薬を飲まないよう、あるいは量を少なく抑えるためには、多くの異なったアプローチが必要になる。ここで紹介するさまざまなテクニックはほとんどの患者に有用なものだが、一部の患者には効果がないかもしれない。それでも、ここで紹介する治療法は安全で害のないものなのですべてやってみる価値はある。

最初に紹介する方法はあなたにしかできないことだ。

自分のむずむず脚のことを周囲の人に話してみよう。

そうすれば、家族や友人や職場の同僚がどうしてあなたが夜中に廊下を歩いたり、映画館で壁際に立っていたりするのかなどを理解できるようになる。むずむず脚があることでもっとも難しいのは、実は人間関係を維持することなのである。週末の夜、あなたは友人と外で食事をして映画に行きますか？ それとも家で一人で過ごしたいですか？ 友人の家へ夕食に招待されたり、パーティーに呼ばれたとき、あなたは返事を躊躇しませんか？ むずむず脚が出るようになって以来、かつて友人と一緒にしたことを止めてしまった経験はありませんか？ もしそうならば、むずむず脚はあなたの人間関係に影響を及ぼしていることになる。周囲の人にむずむず脚のことを話すには、初めにあなた自身がむずむず脚をよく理解することが必要だ。むずむず脚について多くの知識を学ぶほど、症状の悪化を予防できて、症状を緩和する方法を身につけることができる。人に話せる自信がついたら、次にあなたの周りの人を教育してゆくことが重要になる。そして、周りの人と人間関係を維持するために効果的なコミュニケーションを続ける必要がある。なぜあなたが家族旅行に行きたくないのか、なぜあなたは毎晩ソファで寝るのか、相手にも気を配りながら、具体的に正直にあなたの考えを伝えるのがよい。あなたが話さない限り、あなたが経験していることを周囲の人は決して理解できない。あなたの考えを話すときには、なぜ話すのかその理由と、その結果何を期待するのかその目的をはっきりさせてから、それをそのまま相手に話すのがよい。

