

Q72. 透析を始めてから夜になると、足の置き場がないほどイライラし、じっとしていらなくなり、眠れない事があります。解消する方法があるのでしょうか？

A.

慢性透析療法を受けている患者さんからは、このような症状を時々聞くことがあります。日中よりは夜間に床に入り眠ろうとする時に起こりやすいようです。これは、透析に関わっている医師や看護師の間では、レストレスレッグ *restless leg* 症候群（下肢静止不能症候群：安静にできない足、じっとできない足）とって以前から知られています。原因は、現在でも明確にはわかっていません。中枢性の機能異常の関与が想定され、尿毒症、透析不足、透析治療の精神的負担や不眠症が関わっているともいわれています。

透析不足や尿毒症が疑われる時は、透析時間の延長やダイアライザーの変更、透析方法の変更（血液濾過透析）なども考慮しますが、精神的ストレスの改善や不眠症への対処、が必要な事もあります。特に症状を増悪する可能性のある夕方以降のカフェイン、アルコール、ニコチンは避けましょう。また、就寝前の行動療法(就寝前に短時間歩いたり、温かい風呂に入ったり、四肢のマッサージ)が有効なこともあります。

薬物療法としては、クロナゼパム（リボトリール）やパーキンソン病に使用する薬物(プラミペキソール(ビシフロール)など)、過多月経や胃腸障害のある方では鉄補充が有効なこともあります。

医師