

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.20

## むずむず脚症候群

むずむず脚症候群という病気はあまり知られていませんが不眠で悩んでいる10人に1人がこの病気ではないかと言われているとても身近な病気のひとつです。

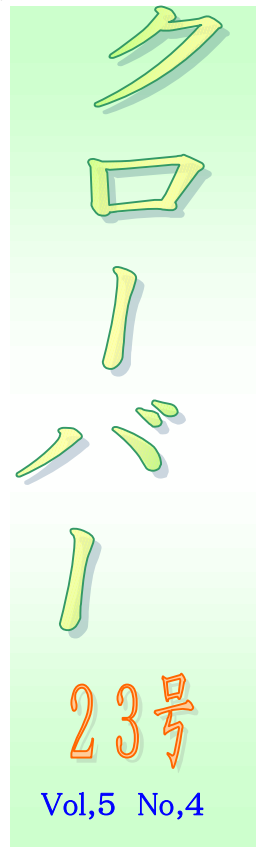
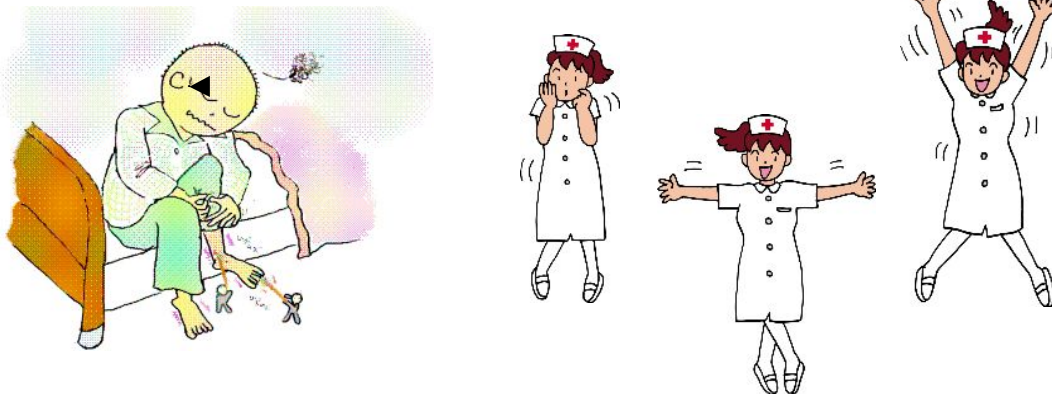
名前の通り脚(特に膝より下)がむずむずとして、いてもたってもいられなくなります。夕方から夜中にかけて悪化し、脚の内部から「むずむず感」「虫が這うような」「チクチクとした痛み」「火照り」といったなんともいえない不快感・違和感が起こり眠りを妨げます。こういった不快感は歩いたり叩いたりすることで和らぐのですが、刺激によって不快感が一時的に消失するのがむずむず脚症候群の特徴です。毎晩熟睡できないのでストレスがかかり、日中もイライラしたり気分が落ち込んだりします。受診しても、気のせい、気分的なものだと診断されてしまうこともあり、十分な治療が行われていないのが現状です。

原因はまだはっきりと分かっていませんが、ドパミンという脳内の神経伝達物質や鉄分不足により生じるのではないかと考えられています。遺伝の関係もあるとされており、親子間・兄弟間でむずむず脚症候群ということもあります。また男性より女性がかかりやすいといわれています。

以下の4つの症状にあてはまる方はむずむず脚症候群かもしれません！

- 脚を動かしたくてたまらない衝動がある
- 脚の不快感はジッとしている時、すわっている時、休んでいる時に出現する
- 脚の不快感は脚を動かすことによって楽になる
- 脚の不快感は夕方や夜に悪化する

重症な場合、日中にもムズムズとした不快感が現れ、映画を観る・ドライブに出掛ける・新幹線や飛行機で旅行といった楽しみもままならないことがあります。脚の不快感によってよい眠りが得られない、普段の生活に支障があるという方は、気のせいではなく、治る病気と考えて一度受診をお勧めします。現在では新しい治療薬も開発され、当院でも治験を実施していますので、ご相談ください！



発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック  
 〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北二-四-十  
 Tel.〇三-五七六七-〇二二六 Fax.〇三-五七六七-〇三二七  
 発行人・・・くどうちあき <http://www.kudohchiaki.com/>

# 森のアトリエ

## 「干支の置物・子」



毎年、年の始めに干支の置物を作っています。今年は干支の中の始め年、子年ですので可愛い白いねずみの親子をつくりました。手ざわりのよい柔らかい粘土を、手で丸い形に整えて、赤い目やピンクの尻尾、小さな耳をつけていくと丸まった白いねずみが出来上がります。子ねずみはピンク色の体で小さく作りました。親ねずみは耳の側に、きらきら光るガラスのついた花飾り、子ねずみもとっても小さな花飾りをつけています。

眼の大きさやちよつとした形の違いで、ねずみは少しづつ個性的な表情を見せます。眠そうだったり、いたずらっ子のようにだったり、のんびりした様子だったり、思い込みかもしれません、本当に一つ一つ違った表情をしていました。

干支の置物を作っている皆さんの中には、本当に可愛らしそうに、手で作品のねずみの背中をなでたり、「子供みたいなものね。」と笑顔でお話してくださる方もいて、皆さんと一緒に和やかな時間を過ごすことができ、とてもうれしかったと思います。

今年一年、たくさんさんの幸せを呼び込むように、心のこもった可愛らしい手作りの干支の置物を、ご自宅に飾って楽しんでいただきたいと思います。

〈藤井〉

## スタッフ マイ エッセイ

### 「幸福のおみくじ」



皆さん、あけましておめでとうございます。本年度もよろしく願いいたします。

お正月といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？初詣に、凧揚げ、おせちに、お雑煮・・・etc。自分の場合、毎年恒例となっているのですが福袋の移り変わりを観察しています。

皆さんは、福袋を購入しましたか？どうせ店の在庫処分だから買わないよ、この頃の福袋は、値段以上のものが入っているからお得よ、などなど……。様々な意見があるでしょう。

数年前によく見かけたのは、「こちらは、衣類です」「こちらは、雑貨です」「こちらのものは、おもちゃになります」と大まかな分類のみで、あとは、自分の運任せ。重さで判断したり、大きさを判断したりとかなりわくわくしながら選ぶものばかりだったような気がします。ここ数年、福袋の価格も安いものから、デパートにいたっては数百万円の福袋まででできました。しかも、中身に何が入っているかが最初から分かっているものもありますね。中身が分かっているとついつい、入っている中身の合計が福袋の値段よりお得なのかどうか計算してしまう自分がいます。

しかし、今年自分が買ったのは、中身が全く分からない福袋！わくわくしながら中身を確認してみると、ドライヤー、ひげそり、アイスコーヒーメーカー、その他雑貨。なにやら統一性のないものばかりが入っていました。しかも持っているものばかりでこれと欲しいものはありませんでした。出てきたものに福があり、無事に今年一年過ごせればと思います。

〈高橋〉

香りを楽しむ

ア～ロマン！ No.21 クラリセージオイル

その名の響きのとおりクラリと酔わせる様に甘く（笑）、魅惑的な香りを放ちます。名前の由来は「明るい」「清浄な」という意味のラテン語の「クラルス」からと言われています。特に女性のホルモンバランスにおいては、心強いサポートになるリーダー的な精油で、ほんわりとした幸福感を与えてくれる香りです(^\_^)。

【科名】シソ科【抽出部分】花の先端部

【生産地】フランス、モロッコ、イタリア…。

【作用】体：鎮痛・加温・通経・強壯（生殖器系）・催淫・消化促進・健胃・収斂…。特徴的な化学成分として「スクラレオール」という女性ホルモンの一つであるエストロゲンに似た分子を持っていることからホルモン調整に優れています。PMSや更年期障害（ホットフラッシュ）、生理不順でお悩みの方にお勧めです。他に、分娩促進や

マタニティブルーなど出産前後のケアに有効です。また、男性機能障害（ED）の方にも働きかけます。心：抗うつ・鎮静。ストレスで疲労困憊の時に優しく温めてくれます。

肌：消毒・殺菌・デオドラント。肌質を選ばず乾燥肌、脂性肌、しわ、にきび肌と使えます。

相性のよいブレンド：ラベンダー、ゼラニウム、カモミールローマン等（ホルモン調整を高めたり月経による痛みや不快感を和らげます）。

【注意事項】妊娠中は使用を控える。香りが重いので少量で使用する。車の運転前や集中する時には緊張が緩むのでお勧め出来ません(^^)/



〈安藤〉



2008年はじめてのクリニック新聞です。今年のテーマの色をお伝えします♪  
オーラソーマに「イヤーボトル」という私たちがみんなのテーマの色のご紹介です。  
2008年！ 2+0+0+8=10  
ボトルは 番号、色、名前があります。  
⑩番目のボトル、「行って、木を抱きなさい」色は、グリーン（緑）です。  
グリーンは、森林の木々の色です。  
自然の中でゆっくりと呼吸をすると、  
「今」という時間、「ここ」という空間を  
たっぷりと堪能することができます！  
そして、高い所や丘から眺める広がり、  
毎日の目の前だけが見えていたことから  
ぐーんと全体を見てみると、  
新しい発見や気づきが生まれてきて、  
リラククスとリフレッシュにもなりますね。  
自然と、心が広がり、笑顔になりますね！

△石 井▽

虹色の□日

カラーセラピスト  
からのメッセージ

☆7☆

# 院長コラム 22章

## キレル若人を考える



新春のすがすがしい空気をうちやぶるように、子供が親・兄妹を殺した。そして火をつけた！捕まっても平然としている。連日、路上での、ホームでの、学校での惨状が報道されています。悪いことをしたとの反省の表情も見られない。まさに、見猿、聞か猿、言わ猿になれたらと思います。私は若い人たちが昨今、簡単にキレル原因は2つあると思います。

一つ目は、なんといっても親、親のしつけにあると思います。このキレル若人の親の世代は、まさにあの新人類といわれた子供たちが親になって、子供を叱りきれない、コントロールしきれないところにあるように思えてなりません。親になった新人類は何をしているのでしょうか？ 学校給食費を支払わない、なんて親が屁理屈を言えば世の中OKと、子供に教えているようなものではありませんか。学校もそんな新人類の親の言いなりにならず、先生もある程度の範囲内で「ヒッヒッ」叱ってよいと思います。新人類の親が先生を攻撃してきたら、教育委員会が何故守ってあげないのでしょ。教育者としていき過ぎた行動であったと謝る前に、その先生のとった行動は愛の鞭であり、親であるあなた方に代わって行ったのだ、不服があるなら家できちんと教育しなさいと突っぱねるべきであると思います。我々が子供の頃は先生になんともたたかれ叱られていましたが、親は学校にもっと厳しくしてくださいといっていました。愛情をもって叱ると、感情で怒るは違うのです。私が小学校卒業の時、校長先生がくださった大好きな言葉があります。

叱られて、苦しんで、賢くなるんだよ、強くなるんだよ。どんなつらさにも耐えて、己のよさをみがくのだ。

二つ目は、医学的根拠からです。神経細胞の活動を種やかにする栄養の1つにビタミンB3(ナイアシン)があります。最近の社会では、どうやらこれが欠乏しているようです。イライラしてしまう方、すぐ落ち込みやすい方に、このナイアシンを摂取していただくこと徐々に気持ち種やかになっていくことを多数経験しています。神経細胞の栄養失調状態がキレやすくなる可能性があります。

教育と栄養、この全く異なるものが人の行動を左右していることを認識し、我々は次世代の育成をどのようにしていくかなくてはならないのか、考え実行する時に至っていると思います。

### ハーブティー

古くからアレルギー症の治療に用いられてきたネトルは、花粉症の予防にすごく効果があると言われ、花粉症の症状を緩和する、やさしい香りのお茶です。ビタミンミネラル 鉄分も多く含むことが知られています。緑茶感覚で飲める飲みやすさも魅力です。花粉症のつらい症状で苦しんでいる方は、試してみてくださいはいかがでしょうか。 (鈴木)

★ チャリティー募金を寄付しました！ ★

クローバー新聞の読者からのチャリティー募金がおかげさまで ¥14,573となりました。難病とたたかっている子どもたちの夢をかなえ、生きる力や病氣と闘う勇気を持ってもらいたいと願って設立された、非営利のボランティア団体「メイク・ア・ウィッシュ」へ平成20年1月21日に寄付させて頂きました。皆様、ご協力ありがとうございました。

A Special Thank you to...

くどうちあき脳神経外科クリニック 患者の皆様  
難病の子どもの夢をかなえるメイク・ア・ウィッシュ・ジャパンに  
ご支援をいただきましたありがとうございます。