

**こころの病気：むずむず脚症候群**

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群；RLS）は、下肢を中心に、むずむずする、じっとしていられないという不快感が続き、不眠や強い不安、うつ病、循環器疾患につながる可能性もある病気です。症状に悩みながら受診していない潜在患者さんも多いといわれています。RLS の原因に応じた適切な治療を受けることが大切とされています。

**このテーマを探するときのキーワード：**

同じ病気でも異なる言い方をすることがあります。このブックリストに載っていない情報を探したい時は下のキーワードを参考にしてください。

むずむず脚症候群、レストレスレッグス症候群、restless legs syndrome、RLS、下肢静止不能症候群、ウィリス・エクボム病、エクボム症候群

**難易度：☆やさしい ----- 難しい☆☆☆**

資料が想定している読者層を参考に、難易度を3段階で示しています。一般の方向け☆～☆☆、学生向け☆～☆☆、看護師・メディカルスタッフ向け☆☆～☆☆☆、医師向け☆☆☆が目安です。

**ウェブサイト**

難易度	☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	大塚製薬. 健康と病気. 井上雄一総監修. レストレスレッグス症候群.		
URL	<a href="https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/restless-legs-syndrome/">https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/restless-legs-syndrome/</a>		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input checked="" type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input checked="" type="checkbox"/> その他（医師に症状を伝えるときのチェック項目）		
この資料について	専門医が監修しています。医師の問診に備えて、患者が自分の症状を正確に伝えるために必要な項目も Web でチェックできます（結果を画像で保存できます）。		
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ

難易度	☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	アステラス製薬運営. 井上雄一総監修. むずむず脚解消ナビ		
URL	<a href="https://muzumuzu.com/">https://muzumuzu.com/</a>		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input checked="" type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input checked="" type="checkbox"/> その他（医療施設検索）		
この資料について	専門医が監修しており、医療施設を検索できるサイトへのリンクもあります。		
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ

難易度	☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	NHK 健康チャンネル. むずむず脚症候群に関する記事一覧 むずむず脚症候群の治療 脚に不快を感じて眠れない！むずむず脚症候群の原因と4つの特徴 眠れない！むずむず脚症候群. 特徴や起こりやすい人、治療法		
URL	<a href="https://www.nhk.or.jp/kenko/disease-306/index.html">https://www.nhk.or.jp/kenko/disease-306/index.html</a>		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他（ ）		

この資料について	NHK きょうの健康 2019年3月号を元に、ウェブサイトで再構成したものです。		
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ

難易度	☆☆☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	日本神経治療学会. 標準的神経治療 : Restless legs 症候群. ( 神経治療学 29(1), 2012. )		
URL	Web/PDF 版掲載 : <a href="https://www.jsnt.gr.jp/guideline/restless.html">https://www.jsnt.gr.jp/guideline/restless.html</a>		
主な内容	■病気の概要 ■検査 ■治療 □食事 □運動 □介護 □予防 ■その他 (疫学)		
この資料について	日本神経治療学会治療指針作成委員会が編集、臨床医を対象としています。RLS の疫学、病態、誘因となる生活習慣や疾患、診断基準、治療の方針について、標準的な指針を解説しています。		
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ

#### 図書：

全国の図書館での所蔵や Amazon の販売状況を調べられる「カーリル」へのリンクを紹介しています。表示された画面の中ほど「もっともっと探す」の下、□の図書館をまとめて探すから、都道府県別に図書館の所蔵状況がわかります。身近な図書館で所蔵していない時は、その図書館の窓口で相談してみてください。購入リクエストを受け付けている場合や、図書館同士の協力制度で他の図書館から借りることができる場合があります。また、カーリルでは「Amazon 詳細ページへ」から Amazon の商品画面へリンクが張られています。

難易度	☆	資料の種類	図書	ISBN	9784895893725
タイトル	脚がむずむずしたら読む本 : 眠れない…イライラする…				
著者	井上雄一著	出版社	メディカルトリビューン	出版年月	2011.10
主な内容	■病気の概要 ■検査 ■治療 □食事 □運動 □介護 □予防 ■その他 (RLS に関する Web サイト、医療施設リスト ※2011 年時点)				
この資料について	専門医が、むずむず脚の主症状、紛らわしい他の病気、合併しやすい病気、必要な検査、治療法、日常生活の留意点などをわかりやすく解説しています。巻末に索引あり。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4895893723">https://calil.jp/book/4895893723</a>				
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ		

難易度	☆	資料の種類	図書	ISBN	9784434288449
タイトル	患者の叫び むずむず脚症候群(レストレスレッグス症候群)				
著者	良永信男著	出版社	ブイツーソリューション	出版年月	2021.5
主な内容	■病気の概要 ■検査 ■治療 ■食事 □運動 □介護 □予防 □その他 ( )				
この資料について	自身の罹患体験から NPO 法人むずむず脚症候群友の会を創立(のち解散)。RLS の治療は患者自身が情報を集め医師と相談して決めていくことが大切と説いています。患者へのアンケート調査の結果や、薬物療法の副作用についても言及しています。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/443428844X">https://calil.jp/book/443428844X</a>				

作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ
-------	-------------	----	------------------

難易度	☆	資料の種類	図書	ISBN	9784880028422
タイトル	むずむず脚のカラクリ ウイルス・イクボム病の登場.				
著者	久米明人著	出版社	新興医学出版社	出版年月	2013.1
主な内容	■病気の概要 ■検査 ■治療 □食事 □運動 □介護 □予防 ■その他（疾病の歴史）				
この資料について	専門医による医療者、患者向けの啓蒙書。第1章では欧米でむずむず脚症候群（ウイルス・イクボム病）が疾患として確立されていくまでのエピソードを紹介し、第2章以降でむずむず脚症候群の概要や薬物治療について解説しています。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4880028428">https://calil.jp/book/4880028428</a>				
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ		

難易度	☆☆☆	資料の種類	図書	ISBN	9784901694308
タイトル	レストレスレッグス症候群（RLS）：だからどうしても脚を動かしたい				
著者	井上雄一，内村直尚，平田幸一編	出版社	アルタ出版	出版年月	2008.1
主な内容	■病気の概要 ■検査 ■治療 □食事 □運動 □介護 □予防 ■その他（疾病の歴史）				
この資料について	医療者従事者向け。複数の医療機関での症例が紹介されています。付録にある問診に使えるレストレスレッグス症候群の重症度スケールで、医師からの質問に備えることができます。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4901694308">https://calil.jp/book/4901694308</a>				
作成年月日	2023年11月10日	作成	聖路加国際大学図書館 及川はるみ		