

むずむず脚症候群の症状緩和策（新非薬物治療法）

| No. | 対 策 方 法  | 効 果 の 度 合 い      |
|-----|--|------------------|
| 1   | 足裏マッサージ（朝及び寝る前）・・・特に足裏の親指の腹及び土踏まずの部分、最低10分間（脚全体で）<br>（親指への刺激は脳を刺激するので、ホルモン（ドーパミン）を分泌する可能性がある。） | かなり効果があると思う。     |
| 2   | 寝具には毛布、化繊布、羽毛布団などは避ける。木綿が良い。（特に足が火照る人）   | 効果ある人が比較的多い      |
| 3   | 就寝前の足湯 温度：42～43℃、時間：10～20分間  | 睡眠導入にも効果あります。    |
| 4   | 寝る前に（夕方）軽い運動をする。（ストレッチ、ウォーキング、マッサージなど）   | 睡眠導入にも効果あります。    |
| 5   | 強い運動は避ける。（疲労感が出るのは禁物）  | 睡眠導入にも効果あります。    |
| 6   | ぬるま湯につかって温める（最低10分間以上）。 夏38～39℃、冬39～40℃ 寝る30分前に入る  | 睡眠導入にも効果あります。    |
| 7   | ヨガ、太極拳   | 効果のある人が多い。       |
| 8   | コーヒーなどカフェイン類の飲用は止める。（特に夕食後は止める）  | 睡眠導入にも効果あります。    |
| 9   | アルコールは避ける。（アルコールは間違いなくダメです。）   | 睡眠導入にも効果あります。    |
| 10  | 禁煙   | 症状を和らげることに効果あり。  |
| 11  | 睡眠日記をつける。（長期間つける）  | 直接的にはないが、大いにある。  |
| 12  | 症状が出た時には寝ようとしないうこと。気を紛らす（TVを視る。趣味をする）などして時間を過ごす。   | 効果あり             |
| 13  | 症状が出た時などは保冷剤などで冷やす。（腰などが影響している場合は効果あり） 逆に温める   | 効果ある可能性あるかも      |
| 14  | サロンパス、トクホンなどを貼る。（サランラップでも効果ある可能性もある。） 特に足裏   | 効果ある可能性あるかも      |
| 15  | パンテロンなどを貼る。（筋肉痛用貼り薬など）   | 効果ある可能性あるかも      |
| 16  | 鉄分の多い食物を食べる。（貧血の方などには効果あり） 特に妊娠女性（多く取り過ぎるのは要注意）  | 鉄分不足の方は絶大なる効果あり。 |
| 17  | 葉酸などを含んだサプリメントは鉄分不足の人には効果あると思われる。（多く取り過ぎるのは要注意）  | 効果のある人がいる。       |
| 18  | 足首のツボ（解谿：カイケイ）にピップエレキバンを貼る。（足三里の場所では効果なし）  | 効果のある人がいる。       |
| 19  | 足先の冷え：足枕、三本指サポーターを3か月、確かな効果があった。（患者より報告）   | 効果のある人がいる。       |
| 20  | 自律神経調節法（丹田たたき、腹式呼吸、間脳たたき、百会マッサージ）詳細は次回会報「さざなみ」12号に記載   | 効果ある可能性あるかも      |
| 21  | 鍼灸・・・子供に効果あり。5歳、6歳の子供に効果が出ている。   |                  |

ご注意：これらの案を出された方は一応効果があったと言われています。ただし、サプリメントには副作用にも十分ご注意ください。

ご使用にあたってはご自身で判断のうえお試しください。

試された方はその効果の有無を是非とも「友の会事務局」までお知らせください。