

## 医師に伝えるときのチェック項目

### レストレスレッグス症候群の4つの特徴的な自覚症状

- 脚に不快な感覚がおこり、脚を動かしたくてたまらなくなる
- 安静にして、横になったり座ったりしていると症状があらわれる、または強くなる
- 脚を動かすと、不快な感覚がやわらぐ
- 夕方から夜にかけて症状が強くなる

### 脚の症状の表現例

- むずむずする
- 電流が流れている
- 脚が笑う
- だるい
- ちくちくする
- かきむしりたくなる
- 脚を動かしたくなる
- ほてる
- 虫が這（は）うような感じがする
- 脚がピクピクする
- イライラする

### 症状の部位

- 脚の全体
- ヒザから上
- ヒザから下
- 脚の指

### 症状が現れるとき

- 寝る前または寝ている時
- じっと座っている時 （例）電車や飛行機の移動中、映画鑑賞中、工作中など
- その他（具体的に：)

## 症状がおさまる行動

---

- 歩く、足踏みする (  分程度)
- 器具なしでマッサージする、揉む (  分程度)
- 動かす (どのように動かす : 、 分程度)
- 器具でマッサージする (  分程度)
- さする (  分程度)
- 冷却シート、カイロを貼る
- 指圧する (  分程度)
- その他 (具体的に : 、 分程度)
- たたく (  分程度)
- 何をしても解消しない

## 何かしたあとの症状の変化

---

- 直後は症状が気にならなくなる
- 何かしてもあまり症状が変わらない
- しばらくすると同じ症状が現れる

## 症状が現れる時間帯

---

- 昼間
- 夕方
- 夜間
- 就寝前、就寝後

## 就寝中

---

- 目が覚める (頻度 : )
- ない