

# むずむず脚症候群 セルフチェックシート

あてはまる項目があれば、 にチェックを入れましょう。

- 脚に不快感や違和感があり、脚を動かさずにいられない
  - ※その不快感は、どんな感じですか？  
「むずむずする」「虫が這っている」「ピクピクする」  
「ほてる」「ピリピリする」「かゆい」・・・など
- その症状は、脚の表面ではなく、脚の内側(深部)に感じる
- その症状は、脚(太腿やふくらはぎ、足裏など)に感じる
- その症状は、脚だけでなく、腹部、背中、腕などにも感じる
- 何かに熱中したり、注意をそらすと、症状がおさまる
  - ※具体的に、何をしたときでしたか？
- 特に、眠ろうとした時にその症状がよく起こる
- その症状のために眠れないことがある
- その症状のために、寝ていても夜中に目が覚めることがある
- 日中に強い眠気を感じ、日常生活に支障をきたしていると思う
  - ※具体的に、どのような状態になりますか？
- 現在、妊娠中である
- 現在、以下の病気の症状がある  
または、治療中である  
  
慢性腎不全(透析中など)、鉄欠乏性貧血、糖尿病  
関節リウマチ、パーキンソン病、うつ病など
- 家族にも同じ症状を訴えている人がいる
- 他の病気の治療などで、日常的に飲んでいる薬はありますか？
  - ※どんな薬ですか？