



楠だより 10月

— 2021年 —

偶数月発行 NO.84 R3.10.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

75

レイノー現象（指が白くなる）とは？

寒い日や冷たい水を触った時などに指が白くなった経験はあるでしょうか？

手指が寒さに敏感であるか、寒冷時に手指の色が変わるか、手指が白色、青色または両方に变化するか、いずれにも該当する場合はレイノー現象かもしれません。寒さなどの刺激により細い動脈が収縮し、手足などの指が青白くまたは白く変化したり、しびれやチクチクとした感覚を生じたりすることがあります（図1）。指の色調変化は1本の指だけにみられることもあれば、複数の指にみられることもあります。数分で改善することもあれば、中には数時間症状が続くこともあります。発作が終わると、通常より赤くなったり、青みを帯びたりすることがあります。

レイノー現象は、原因がはっきりしない原発性と、何らかの原因によっておこる続発性があります。続発性レイノー現象には全身性強皮症や多発性筋炎・皮膚筋炎、全身性エリテマトーデス、関節リウマチなどの膠原病、動脈硬化症、薬剤性（β遮断薬などの降圧薬、片頭痛の薬、化学療法など）、環境因子（振動、凍傷など）などが知られています。

強皮症などの膠原病では爪の上皮に出血点や毛細血管の拡張がみられることがあり、膠原病に特徴的な所見です（図2）。じっくりみないと見落とすことがありますので、拡大鏡を使って確認することもあります。

レイノー現象が生じた場合に気を付けることは、

● 身体を冷やさないことです。ストレスを避けることも重要です。また喫煙は血管を収縮させる作用があり、喫煙をされる方は禁煙をすることが大切です。薬剤性でレイノー現象が生じている場合は、他の薬剤へ変更できないか主治医と相談してみましよう。

● レイノー現象の薬物治療としては血管拡張剤が使用されることがあります。また全身性強皮症でレイノー現象が強い場合、手指潰瘍を生じることもあります。この場合、手指潰瘍の予防目的で、肺高血圧症の治療薬が使用され、効果が期待されています。



図1. レイノー現象 UpToDate より



図2. 爪上皮の出血点（自験例）

病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

健康手帳 (75)	
レイノー現象（指が白くなる）とは？	1
総合相談窓口のご案内	2
健康レシピ 第76回	
だし香るキノコのタリアテッレ	3
診療科から 循環器内科	4
神戸市難病相談支援センターからのご案内	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4

総合相談窓口のご案内

本院では、患者さんやご家族からの治療に対する疑問や不安、生活及び入院上の不安等、様々な相談に適切に対応し、医療の安心と信頼を高め、患者サービスの向上を図るため相談窓口を設置しています。

患者相談、がん相談室（がん相談支援センター）、神戸市難病相談支援センター、HIV 相談、それぞれ専門の相談員が相談をお受けしております。

どこに相談したらよいのか…と思われたら、お気軽にお立ち寄りください。

相談室の利用方法

場 所：外来診療棟 1 階 正面玄関入って左側
 相談方法：電話相談（1 回 20 分程度） 対面相談（1 回 30 分程度）
 費 用：無料

患者相談

相談日時：8 時 30 分～ 17 時
 （土・日・祝祭日・年末年始除く）
 TEL：078-382-5111（代表）（予約不要）

がん相談室（がん相談支援センター）

相談日時：9 時 30 分～ 12 時、13 時～ 16 時 30 分
 （土・日・祝祭日・年末年始除く）
 TEL：078-382-5830（予約優先）

神戸市難病相談支援センター

相談日時：9 時～ 12 時、13 時～ 16 時 30 分
 （土・日・祝祭日・年末年始除く）
 TEL：078-382-6600（予約優先）

1 階院内案内図



相談で知り得た情報を、相談者の同意なく第三者（主治医等を含む）に伝えることはありません。また、匿名でのご相談も可能です。

- * 患者相談では、医療安全に関する相談もお受けしております。
- * がん相談室では、就労相談やがん患者さん・ご家族向け勉強会やがん患者サロンも行っています。
- * 神戸市難病相談支援センターでは、医師による医療相談や、ハローワークの専門スタッフによる就労相談もお受けしております。



たとえば、このような相談をお受けします

Topics of consultation shown in speech bubbles:

- 今後の生活が不安 (Anxious about future life)
- 先生からの説明がわからない (Don't understand the doctor's explanation)
- 自分の気持ちが先生に言えない... (Can't tell the doctor how I feel...)
- 副作用が心配 (Worried about side effects)
- 今後の医療費や生活費が心配 (Worried about future medical and living expenses)
- 仕事はどうしたらいいの? (What should I do about work?)
- どこに相談したら行けば良いの? (Where should I go for consultation?)
- 利用できる制度について教えてほしい (I want to know about usable systems)
- 病気について知りたい (I want to know more about the disease)
- セカンドオピニオン受けられるの? (Can I get a second opinion?)
- 同じ病気の方と話したい (I want to talk to someone with the same disease)
- どこに相談したらいいかわからない (I don't know where to go for consultation)



一品料理で満足感アップ

秋の減塩料理編

だし香るキノコのタリアテッレ

栄養量 (1人分)

エネルギー	475kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	12.2g
炭水化物	78.8g
食塩相当量	1.1g

日増しに秋の深まりを感じる季節になりましたね。今回は旬のきのこをたっぷり使用したパスタを紹介します。

昆布だしを使った料理と言えば和食を思い浮かべがちですが、パスタともよく合います。ミネラル・うま味成分が豊富であるため、余分な塩分をカットすることができ、減塩を意識する方にも安心してお召し上がりいただけます。ぜひお試しください。



※写真のお皿は内径 縦18cm 横13cm、盛り付けは1人分です。



作り方

材料(2人分)

だし昆布	10g
水	1000ml(5カップ)
タリアテッレ(乾麺)	200g
しめじ(可食部)	50g
しいたけ(//)	50g
マッシュルーム(//)	50g
えのき(//)	50g
ミニトマト	40g(4個)
ベーコン	20g
にんにく	3g
玉ねぎ	10g
パセリ(葉)	2g
オリーブオイル	13ml(大さじ1)
塩	1g
粗びき黒こしょう	0.5g

計量の単位：1カップ=200ml 大さじ1=15ml

- 1 Aを3～4時間浸け込み、昆布水を作る。
- 2 しめじはほぐし、しいたけは6つ切り、マッシュルームは4つ切り、えのきは3等分にそれぞれカットする。ミニトマトはヘタを取り、半分にかつ、ベーコンは5mm程度にスライス、にんにく、玉ねぎ、パセリ(葉)はみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。
- 4 オリーブオイルににんにくの香りが移ったら、玉ねぎとベーコンを加えて炒める。
- 5 次にきのこ類を入れ、中火で水分がなくなるまでじっくり炒め、きのこに焼き色がついたら火を止める。
- 6 Aの昆布水を沸騰させ、タリアテッレをお好みの硬さに茹でる。
- 7 茹で上がったタリアテッレとゆで汁100ml(1/2カップ)を4のフライパンに入れ、さらに弱火で炒める。
- 8 仕上げに、ミニトマト、パセリ、塩、粗びき黒こしょうを入れ、和えれば出来上がり。

ここがポイント



- ・ 具材にツナ缶や鶏肉などの主菜を加えると、さらに栄養バランスのよい一品に仕上がります(栄養量は変わります)。
- ・ 今回は味が絡みやすいように平麺のタリアテッレを使用しましたが、他にスパゲッティやマカロニでも代用いただけます。

メニュー考案：エームサービス(株)松岡 洋石、編集：栄養管理部 小林 仁美

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)
受付時間 平日8:30～17:15

診療科から

循環器内科

循環器内科では心臓に関係する病気を診療しています。具体的には、動脈硬化の原因となるような高血圧症や脂質異常症といった生活習慣病から、狭心症、急性心筋梗塞といった虚血性心疾患、不整脈、弁膜症、心不全などを診療しています。これらの心臓に関する病気を持った患者数は、高齢化社会を迎えたわが国では爆発的に増加しております。当科には約70名の専門医師が所属しており、他病院では手に負えない重症患者や、診断に苦慮するようなややこしい疾患など、日々多くの症例と向き合っています。“神戸大学循環器内科で診られなかったら後がない”という気持ちで、所属医師が患者から逃げない医療を心掛けています。特に、虚血性心疾患、不整脈などの病気は突然悪くなることが多々あり、24時間365日緊急対応も可能な体制を整えています。

様々な疾患に対する、先進的なカテーテル治療も数多く治療歴があり、また、大学病院ならではの合併疾患を有しておられる患者さんに関しては他科と連携をとりながら診療しております。神戸大学循環器内科を引き続きよろしくお願ひします。



神戸市難病相談支援センターからのご案内

難病患者さん・支援者向けミニ講演会 &交流会

2021年度はオンラインで開催します。
詳細は神戸市難病相談支援センターのホームページをご覧ください。

- ミニ講演会：10月29日（金）13：00～13：30
「潰瘍性大腸炎の治療アップデート」
講師：当院消化器内科医師
- 交流会：同日 13：30～14：00
対象者：炎症性腸疾患の患者さんとそのご家族

今後、他の疾患でも企画しております。
ご希望の疾患やテーマがあればご相談ください。

お問い合わせ先
神戸市難病相談支援センター
電話番号 078-382-6600

がん相談室からのご案内

がん患者さん・ご家族向け勉強会 がん患者サロン

* 2021年度はオンラインで開催します。
詳細は病院ホームページをご覧ください。

- 勉強会：13:30～14:30
・ 日時：2021年11月11日（木）
「食事・栄養」
講師：管理栄養士
- ・ 日時：2022年1月13日（木）
「知っておきたい標準治療の話」
講師：腫瘍・血液内科医師

● サロン：同日15:00～16:00

お問い合わせ先：
がん相談室（がん相談支援センター）
電話番号 078-382-5830



院外処方箋の使用期限は
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
全面禁煙



忘れ物、落とし物は、1階
受付6番窓口でお預かり
しています。内線3075