

# 元気からだ! Q&A

## レイノー現象について

千葉県医師会

徳政直起 医師

**Q** レイノー現象とは？

**A** レイノー現象とは、身体全体や手足が冷たい空気や水などにさらされる寒冷刺激や、ストレスなどによる精神的緊張が原因となり、発作的に手足の血流が悪くなることで皮膚の色が蒼白・紫色・発赤の順に3相性に変化する現象のことで、冷感や痺れ・痛みを伴うこともあります。

典型例では寒冷刺激や精神的緊張により手指の細い血管が攣縮（れんしゆく）を起こし血流が低下することで蒼白となり（第1相）、数分後にはチアノーゼを起こして紫色に（第2相）、その後反応性に血管が拡張することで赤色となり（第3相）、やがて正常に戻ります。

レイノー現象に似た症状を引き起こすものとしてしもやけ（凍瘡）があり

ます。しもやけも寒冷刺激による手足の血流障害が原因となる皮膚症状ですが、血管周囲に炎症を引き起こし、腫脹を伴う紅斑が特徴で、痒みや軽い疼痛を伴うこともあります。

**Q** レイノー現象が現れる原因の病気は？

**A** レイノー現象には原因不明のもの（原発性）と、何か他に病気などの原因があるもの（続発性）とに分けることができます。

- ・ 続発性の原因として
- ・ 膠原病（強皮症、混合性結合組織病、全身性エリテマトーデス、多発性筋炎など）
- ・ 内分泌障害（甲状腺腫など）
- ・ 神経血管症候群
- ・ 器質的動脈疾患（バージャー病、閉塞性動脈硬化症、クリオグロブリン血症など）
- ・ 職業性（振動工具器、タイピストなど）

・ 薬剤や化学物質（塩化ビニルモノマー、麦角アルカロイド、βブロッカーなど）

等があり、特に膠原病はレイノー現象を訴える患者の約半数を占めるとさ

れています。

膠原病の中でも強皮症や混合性結合組織病では高率に、全身性エリテマトーデスでは3・4割、多発性筋炎や皮膚筋炎では1・2割、その他関節リウマチやシエーグレン症候群・血管炎症候群でも認められます。

**Q** レイノー現象かな？と思ったら何科を受診すればいいの？

**A** レイノー現象の中には原因不明なものもありますが、膠原病や内分泌障害などの疾患が隠れている場合があります。

原因疾患の早期発見にもつながりますので、レイノー現象かな？と思ったら内科（特に膠原病内科）や皮膚科を受診して相談するようにしてください。

総合病院ではなくても対応できるクリニックや診療所もありますので、医療機関に電話で確認してみましょつ。

