

# 健康プラザ

- 平成19年9月号 -



## 「テニス肘」

テニスを楽しむ人の中に「肘が痛い」と言って病院を受診する人がおられます。整形外科を受診すると「テニス肘」と言われることが多い、この病気は正式には「じょうわんこつがいそくじょうかえん上腕骨外側上顆炎」と呼ばれています。テニスプレーヤーに多く発生するため、通称「テニス肘」と呼ばれていますが、ゴルフやボーリングなど肘を使う運動におこりやすいといわれています。また家事を行う人や、農作業など肘関節の曲げ伸ばしを繰り返す職業の人にも多いといわれています。この「テニス肘」は1873年にすでに論文として発表されています。

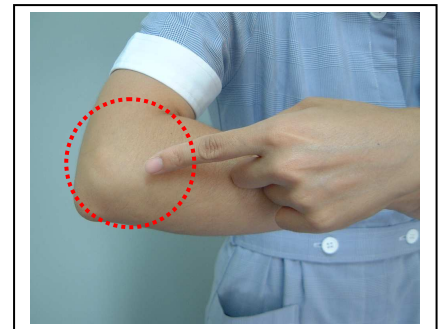


図1 テニス肘の好発部位

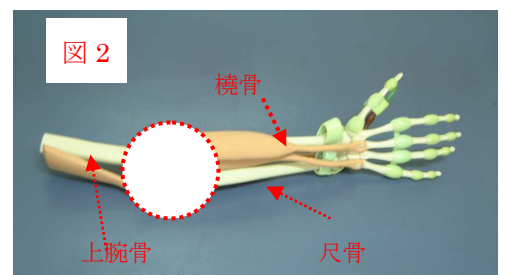
### 1. 症状

突然、利き腕の肘外側に鋭い痛みを感じることがあります。ぞうきんを絞ったり、ドアノブをひねったりする時のように前腕をひねったり、手関節を伸ばしたりすると、**図1**に示す部位に負担が集中して痛みが現れます。手首を使う仕事や大掃除の後などにも症状が出現します。

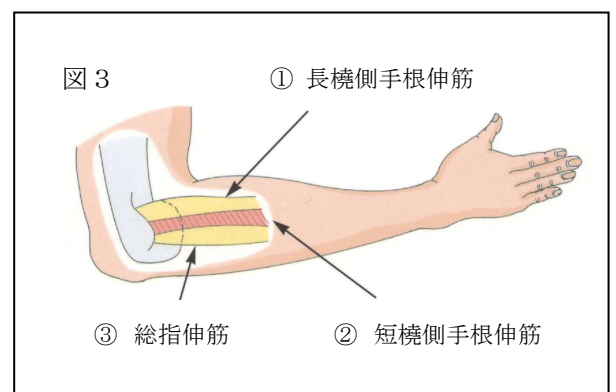
テニス肘にはバックハンド型の上腕骨外側上顆炎と、フォアハンド型の上腕骨内側上顆炎の2つがありますが、テニス肘の80%~90%はバックハンドストロークによる上腕骨外側上顆炎と考えられています。

### 2. 原因

肘の関節は3つの骨(**図2**)からできています。肘から肩にある上腕骨、肘から手首にかけて橈骨および尺骨の3本で、これらの骨は靭帯で結ばれています。肘は「曲げ伸ばし」、「腕の回転」の2種類の運動に関わっています。手首を伸ばす



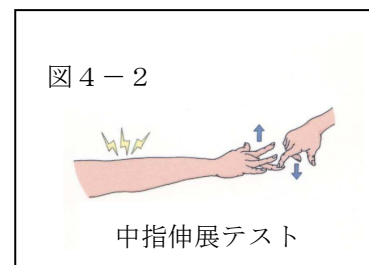
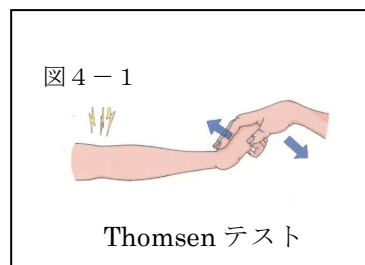
筋肉である3つの筋肉(**図3**)、①長橈側手根伸筋(手首を伸ばす筋肉)、②短橈側手根伸筋(手首を伸ばす筋肉)、③総指伸筋(指を伸ばす筋肉)のうち、主に短橈側手根伸筋の腱への負担が重なって細かい断裂や出血が蓄積し、障害されるためだと考えられています。原因として筋肉や腱の使い過ぎによる場合と、加齢にともなう筋肉や腱の衰え



による2つが考えられています。

### 3. 診断方法

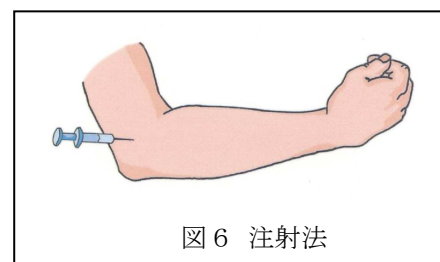
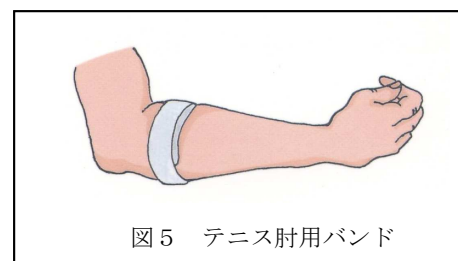
疼痛を誘発する試験(図4-1、4-2)で、肘の外側から前腕にかけて痛みが誘発されるようなら、「テニス肘」と診断します。レントゲン検査では特徴的な異常所見を認めることはないものの、いつか治るだろうと1~2ヶ月間放置されて慢性化すると、骨の不正像や石灰化像、骨棘(とげのように見える骨)が見られることがあり、治療に難渋することがあります。



### 4. 治療

#### 1) 保存的治療法

- 運動中や仕事中に痛みを感じたら、すぐに痛いところをアイシングします。
- 肘を安静に保ち、塗り薬や湿布を使用します。
- 筋肉の動きを抑えて痛みが発生している部位の負担を減らすために「テニス肘用バンド」(図5)を使用します。
- 温熱、低周波、レーザー光線などの理学療法も有効です。
- 炎症を鎮めるために局所麻酔剤を入れたステロイド注射を痛みのある箇所に行います。1回の注射で改善しない時は2~3回の注射を行うことがあります(図6)。



#### 2) 手術療法

保存的治療で治らない時に、筋膜切開術などの手術を行います。

### 5. リハビリ体操

炎症が治まって痛みがとれたら、筋肉をやわらげながら強くしていく「リハビリ体操」が有効です。

①手首を上下にゆっくり曲げるストレッチ、②手首をブラブラさせる、③手を握って開く、以上の3種類の運動を毎日、朝晩10回くらいずつ行うと痛みはさらに軽快します。

### 6. 最後に

この病気が意外に知られておらず、「なぜだろう?」と思いながら、長い時には半年も悩んでおられることもあります。テニス肘は90%以上の確率で手術をしなくても改善するといわれていますが、長引いて炎症が慢性化すると手術が必要となることがありますので注意しましょう。