

# 健康トラブルQ&A

## Q タオルを絞るときなどに 肘の外側が痛む

37歳/女性/茨城県

1カ月ほど前から肘の外側が痛みます。入浴時にタオルを絞るとき、コンビニで買い物をしてレジ袋を持ち上げるときなどにとくに強い痛みを感じます。関節の病気でしょうか？



## A 「テニス肘」と思われる。早期の適切な治療に加え、局所の安静が大切

回答者/吉野 匠 吉野整形外科(神奈川県)院長

### テニス肘の診断

肘を伸ばした状態で、以下のような動作を行ってみる。いずれの場合も肘の外側に痛みが誘発されたら、テニス肘と診断される。

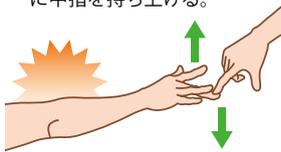
- 1 患者は手首を手の甲側に持ち上げるように力を入れ、医師はそれに逆らうように力を加える。



- 2 片手でイスを持ち上げる。



- 3 医師が患者の中指を下に向かって押し、患者はそれに逆らうように中指を持ち上げる。



上腕骨外側上顆炎、通称「テニス肘」といわれるものと思われれます。この病気は、肘の外側に触れる骨の出っ張り（外側上顆）に圧痛と運動時痛を認め、ときに自発痛や前腕への放散痛が生じることがあります。これは外側上顆部を覆う骨膜とそこに付着している筋肉の炎症、あるいは腱の微細な部分断裂によるものといわれています。外側上顆には、手首を上に返すための筋肉（長短横側手根伸筋）や指を伸ばすための筋肉（総指伸筋）が付着しているため、これらの筋肉を頻繁に使うことで発症します。ときに重い扉を開けようとして肘をぶつけてしまったあとなどに発症することもあります。

一般に40〜50歳の人に多く、ラケットを持って手首を上に返す動作をくり返し行うテニスプレーヤーに多いことからテニス肘と呼ばれるようになりました。症状は、重いかばんを持ち上げるとか、タオルを絞るなどの動作で生じる痛みですが、進行するとじつとじていてもうずいたり、朝方に痛みで目が覚めたりといった安静時痛が生じることもあります。診断では、外側上顆部を押ししたときに生じる痛みの有無を確認し、さらに負荷を加えながら手首を上に返すなどの動作を行ってみて痛みが誘発されるかを確認します（左図参照）。

### からだや心の悩みに専門の先生が回答してくれます

- 病気の相談、メンタルヘルスや性の悩みなど、健康についての質問をお寄せください。質問は1通につき1件だけです。緊急のもの、入院中の質問などをご遠慮願います。
- 医療機関や医師への紹介は行っておりませんので、ご了承ください。
- 住所・氏名・年齢・電話番号・所属の健康保険組名を明記し、返信用82円切手を同封のうえ、下記のあて先までお寄せください。
- ご相談に際してお送りいただいた個人情報は守秘いたします。

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 (株)法研「ジャストヘルス健康相談」係