

第1章

腕のしくみと 肘の痛み

この章で説明していること

1. 腕のしくみと働き
2. 肘関節のしくみと働き
3. 上腕骨外側上顆炎とは

解説

この章では腕や肘関節のしくみについて説明します。また、じょうわんこつがいそくじょうか上腕骨外側上顆および周辺の筋肉と痛みの関係について説明します。



腕のしくみと働き

腕は肩から手首までの総称です。

図1で説明しますと、肘を境にして肩までの部分、いわゆる“二の腕”が上腕部じょうわんぶです。中の骨を上腕骨じょうわんこつといい、肩では肩甲骨けんこうこつと肩関節につながっています。また、肘から手首までの部分を前腕部ぜんわんぶといいます。この中の骨を前腕骨ぜんわんこつといい手首（手関節）とつながっています。

この上腕骨と前腕骨*の両方がつながって肘関節ひじかんせつを構成しています。

★ 前腕骨

肘から手首までの骨のことをいいます。2本あり親指側の骨を橈骨とうこつ、小指側の骨を尺骨しゃくこつといいます。

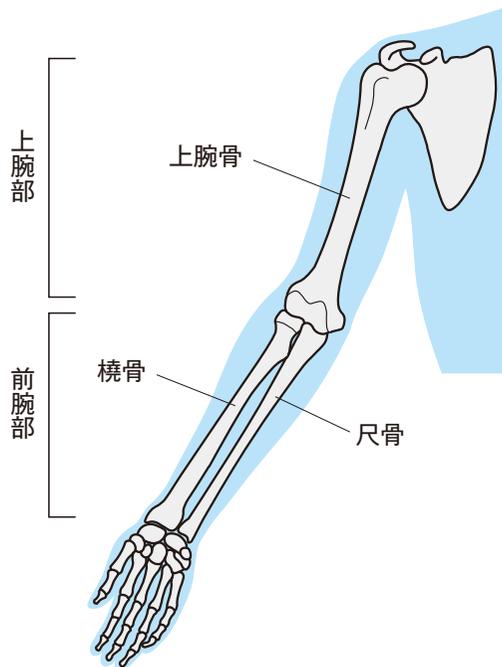


図1 上肢の解剖図

2

肘関節のしくみと働き

肘関節とは、前項の図1（2頁）に示しましたように、^{じょうわんこつ}上腕骨と^{ぜんわんこつ}前腕骨の間にある関節のことをいいます。

肘関節にはさまざまな筋肉がついており、腕の曲げ伸ばし、

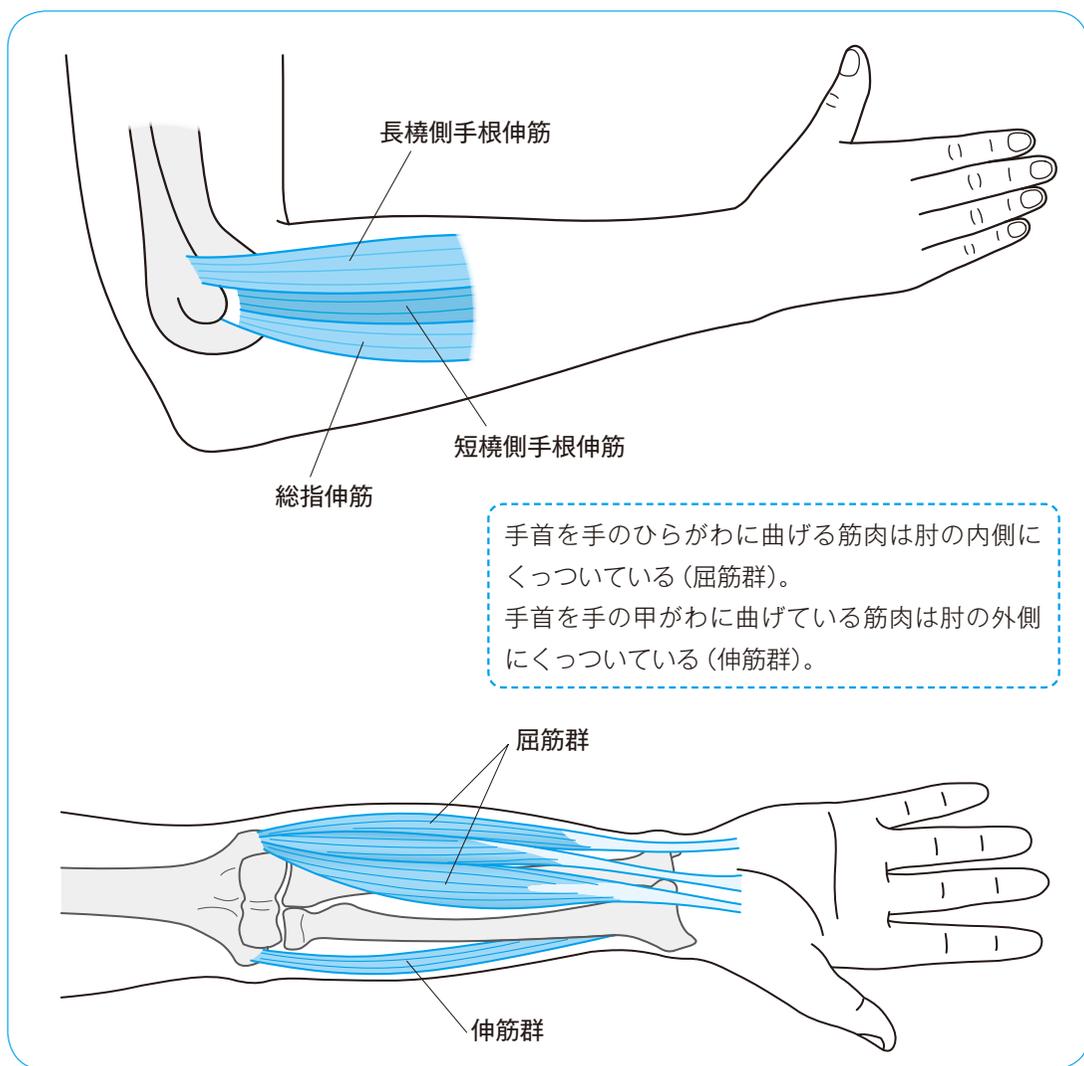


図2 肘関節の解剖

手を内側・外側に回す、物を持ち上げるなどの、さまざまな腕の動きに対応するようにできています(図2)。

「肘鉄」,「肘当て」,「肘打ち」など、肘とつく言葉からは、“く”の字に曲がった形や、肘の頭を連想しますが、肘関節は蝶番ちょうばんのようなしくみになっています。

3

上腕骨外側上顆炎とは

a 上腕骨外側上顆の場所

じょうわんこつがいそくじょうか ひじかんせつ
 上腕骨外側上顆は上腕骨の下の方(肘関節側)にある骨の
 出っ張り部分をいいます。この出っ張りは肘の内側と外側に2カ所
 ありますが、そのうちの外側が外側上顆がいそくじょうかです(図3)。

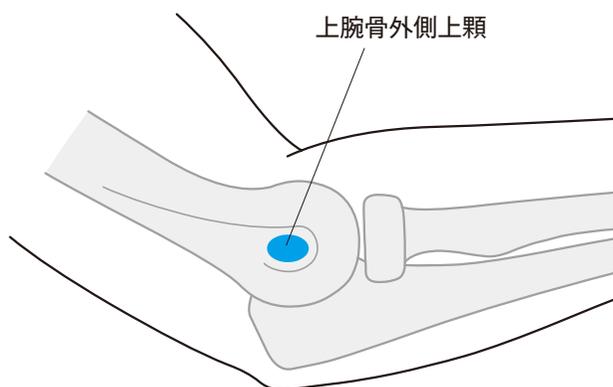


図3 上腕骨外側上顆

6 上腕骨外側上顆の役割

この外側の出っ張り部分には、手首を持ち上げる筋肉や手指を伸ばす筋肉が重なるような形でついています。具体的には、たんどうそくしゅこんしんきん 短橈側手根伸筋や ちやうどうそくしゅこんしんきん 長橈側手根伸筋や そうししんきん 総指伸筋などです。いちば たんどうそくしゅこんしんきん ん出っ張っている部分には短橈側手根伸筋がついています (図 4)。

これらの たんどうそくしゅこんしんきん 短橈側手根伸筋と ちやうどうそくしゅこんしんきん 長橈側手根伸筋は、手首を手の甲側に持ち上げる働きをしており、そうししんきん 総指伸筋は手の指を伸ばす働きをしています。

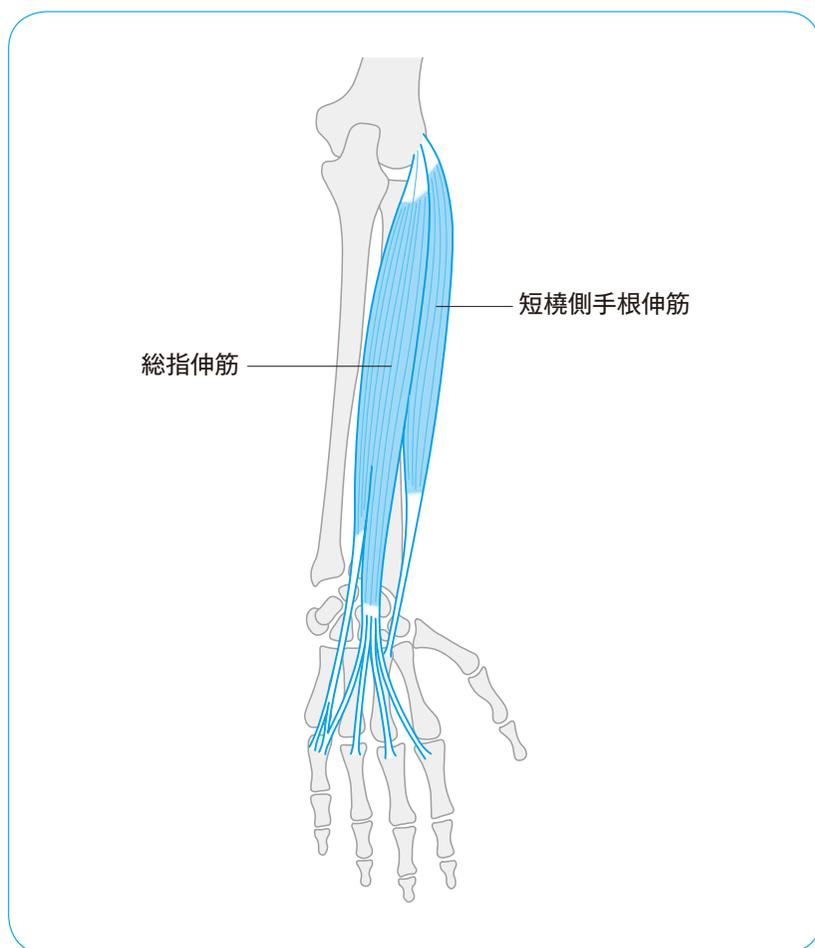


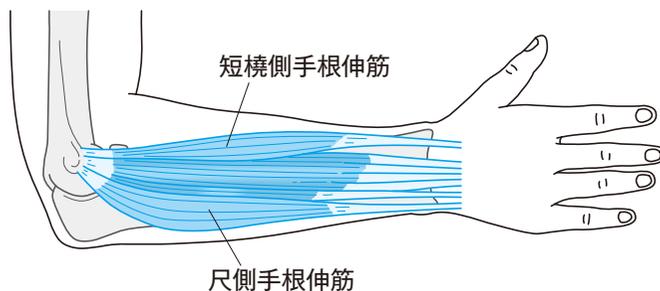
図 4 上肢の解剖図

C 上腕骨外側上顆炎とは

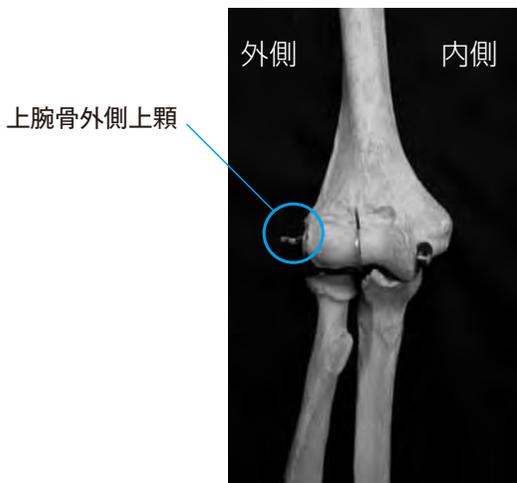
じょうわんこつがいそくじょうかえん ひじかんせつ じょうわんこつがいそくじょうか
 上腕骨外側上顆炎とは、肘関節の外側（上腕骨外側上顆）部の
 じょうわんこつがいそくじょうか たんとうそくしゅこんしんきん
 病気で、上腕骨外側上顆に短橈側手根伸筋がくつつく場所（図
 5）が炎症*を起こし、肘の痛みが生じる病気です。

★ 炎症

人の体は細菌感染とけがなどにより、腫れ、痛み、熱、赤みなどの症状を起こします。このような状態を炎症といいます。



側面像



正面像

図5 上腕骨外側上顆炎とは

