

# 第2章

## 上腕骨外側上顆炎はどのようにして起こるのですか、いたんだところはどうなっているのですか

### この章で説明していること

- Question 1** じょうわんこつがいそくじょうかえん 上腕骨外側上顆炎はどのようにして起こるのですか（原因は何ですか）？
- Question 2** じょうわんこつがいそくじょうかえん 上腕骨外側上顆炎ではどこが悪くなるのですか？
- Question 3** じょうわんこつがいそくじょうかえん 上腕骨外側上顆炎ではどのようにして手首を伸ばす筋肉がいたみやすいのですか？
- Question 4** じょうわんこつがいそくじょうかえん 上腕骨外側上顆炎ではいたんだ部分にどのようなことが起きているのですか？

### 解説

じょうわんこつがいそくじょうかえん  
この章では上腕骨外側上顆炎がどのようにして起こるのかを説明します。また、どこにどのような変化が起きるのかを説明します。

## Question 1

上腕骨外側上顆炎はどうして起こるのですか（原因は何ですか）？

## Answer

じょうわんこつがいそくじょうかえん  
上腕骨外側上顆炎は、テニスプレーヤーにこの病気にかかる人が多いことから、通称“テニス肘”<sup>ひじ</sup>と呼ばれています（図1）。これは、テニスの「ラケットを振る」、「ボールを打つ」などの動作を繰り返すことで、手首を伸ばす筋肉（たんとうそくしゆこんしんきん短橈側手根伸筋）に過



図1 テニスプレーヤーに多い上腕骨外側上顆炎

骨と筋肉がくっつく部分である筋附着部はストレスが集中する部分であり、負担を軽くするようなつくりになっています。これはコンセントの構造と似ています。

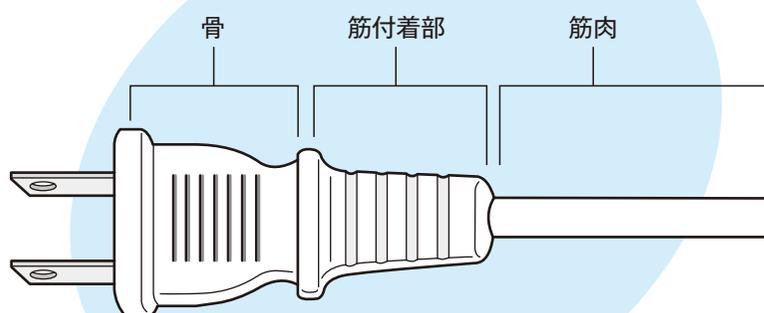


図2 筋附着部をコンセントに例える

度の負担がかかり、この筋肉が骨にくっついている所がいたむためであると考えられています(図2)。

しかし、この病気はテニスなどのスポーツ以外の原因でかかることがあります。たとえば、重い物を手で持って運ぶ、重い物を片手で引っ張り上げる、片手(片腕)で何度も物を持ち上げたり、腕を回すような作業で発生する場合があります。また、家庭の主婦にもこの病気になる人がいますので、スポーツや仕事に関係なく、日常の動作が原因になっている場合もあります(図3)。

この病気は中年以降に起きやすい、また女性に発生しやすいといわれていることから(中年以降になると過労でいたみやす



図3 上腕骨外側上顆炎の原因と考えられる日常動作の例

い、一度いたむと治りにくい、中高年の女性では筋力が弱いなど)、使い過ぎ以外に加齢や性別などの要因も考えられています。

## Question 2

# 上腕骨外側上顆炎では どこが悪くなるのですか？

## Answer

第1章で述べましたように、指や手首を伸ばす筋肉が<sup>けん</sup>腱\*となつて上腕骨にくっついている場所が、<sup>じょうわんこつがいそくじょうか</sup>上腕骨外側上顆といわれるところです(第1章, 図3参照)。この筋肉の中の一つである<sup>たんとうそくしゆこんしんきん</sup>短橈側手根伸筋が<sup>けん</sup>腱となつて骨にくっつく場所がいたみやすいところです(図5)。

### ★ けん

骨にくっつくために筋肉が硬くなっている部分のことをいいます。アキレス腱が有名です(図4)。

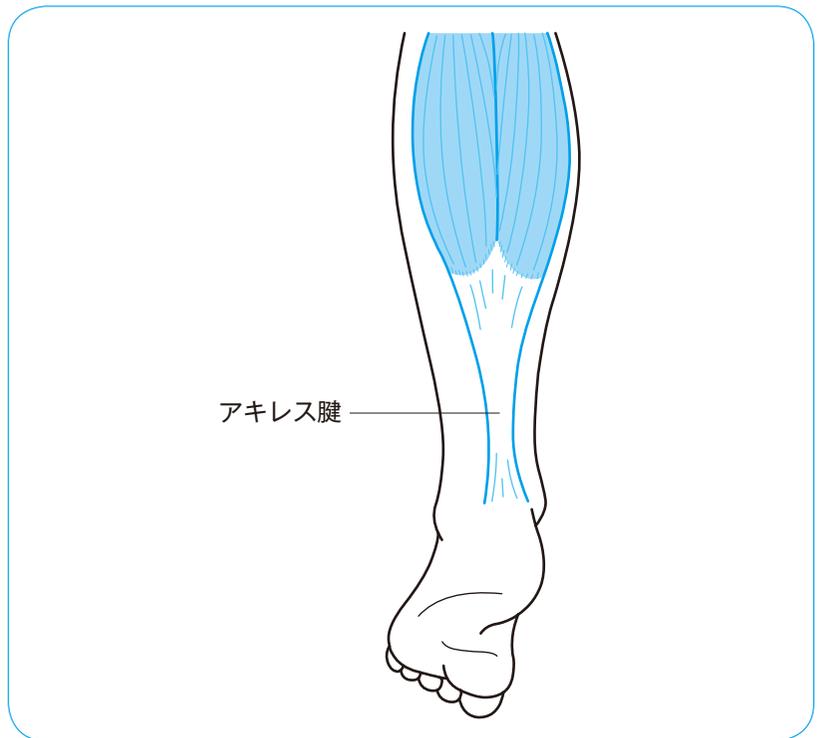


図4 アキレス腱

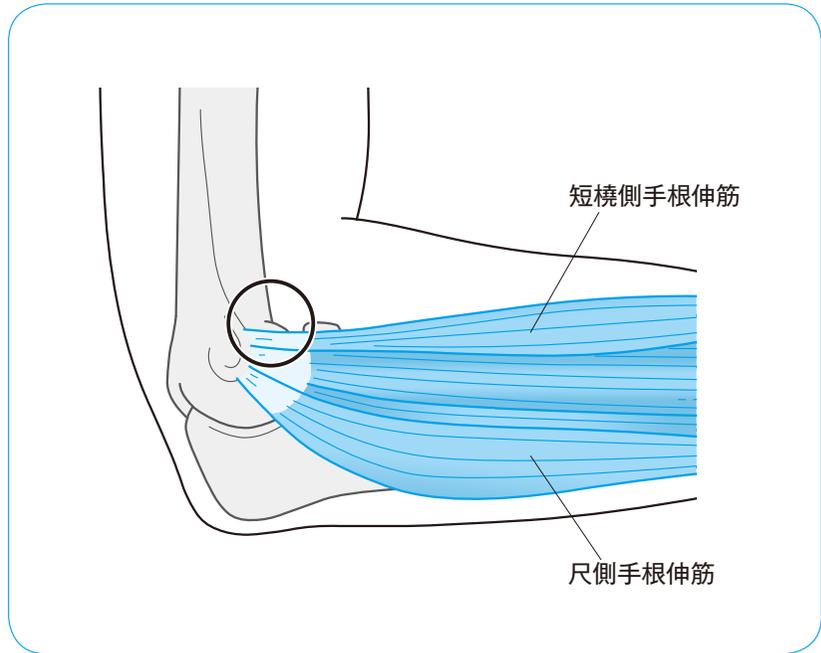


図5 いたみやすいところ

★ 関節包

動きの多い関節はストレスを軽減するために関節液という液体で満たされています。関節包はその液体が漏れないように包み込む袋のことをいいます。

★ 局所の神経

脊髄から細かく枝分かれした末梢神経のことをいいます。

しかし、この<sup>たんとうそくしゅこんしんきん</sup>短橈側手根伸筋がいたむことが原因で起こる<sup>ひじ</sup>肘関節の外側の痛み以外にも、以下のような原因で肘関節の外側の痛みが起こることがあります。①肘関節の外側にある<sup>かんせつほう</sup>関節包\* (図6)の炎症や<sup>かんせつほう</sup>関節包の一部がはさまって痛みを起こしたり、②外側の<sup>じんたい</sup>靭帯の一部がいたんで痛みを引き起こす場合もあります(図7)。さらには、③局所の<sup>しんけい</sup>神経\*が筋肉の下を通る時に締め付けられる現象でいたむ場合があります。このようなさまざまな原因で起こる肘の痛みは、通常<sup>じょうわんこつがいそくじょうかえん</sup>上腕骨外側上顆炎とは区別しています。

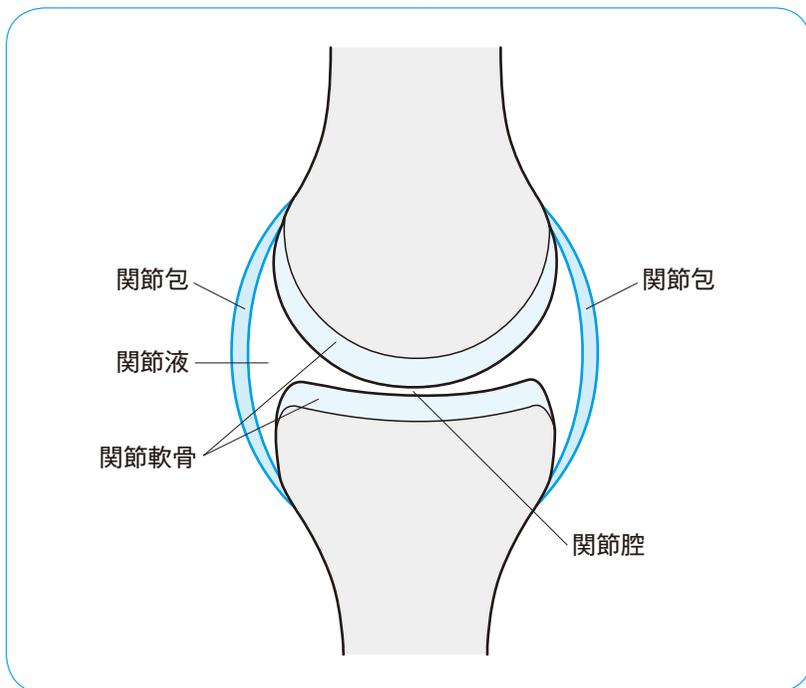


図6 関節包

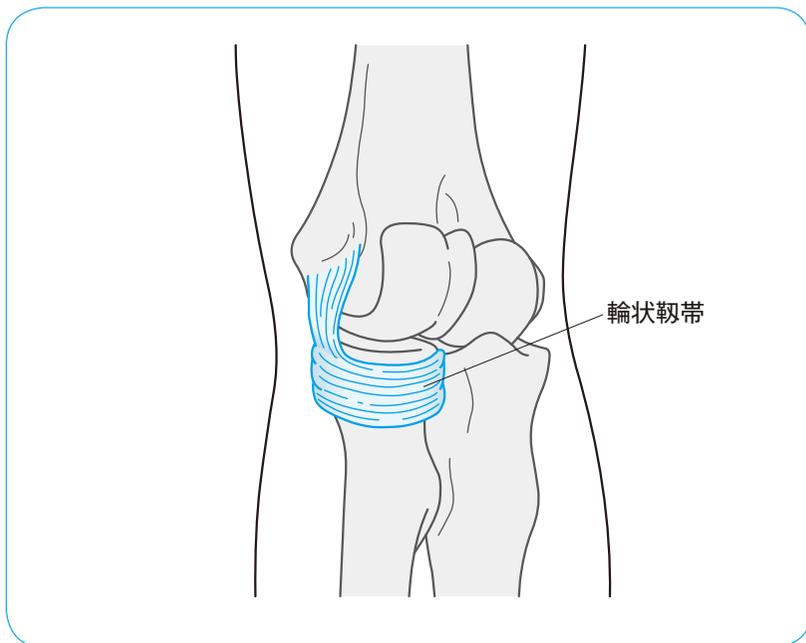


図7 輪状靭帯

## Question 3

上腕骨外側上顆炎ではどうして手首を伸ばす筋肉がいたみやすいのですか？

## Answer

手首を伸ばす筋肉の一つに短橈側手根伸筋たんとうそくしゅこんしんきんがあります。この筋肉は、ほかの筋肉に比べてきわめて薄い腱けんで上腕骨外側上顆じょうわんこつがいそくじょうかにくっついていて（図8）。

このようなしくみの特徴から、手や腕を繰り返す動作で負担が集中しやすく、いちばんいたみやすいと考えられています。

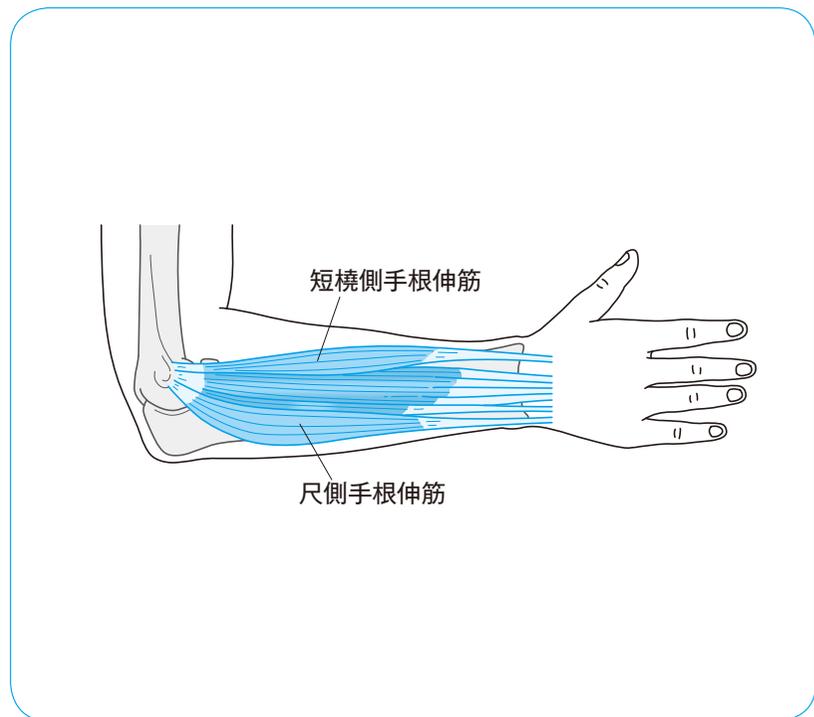


図8 短橈側手根伸筋の解剖図

## Question 4

上腕骨外側上顆炎ではいたんだ部分に  
どのようなことが起きているのですか？

## Answer

手首を伸ばす筋肉の一つである短橈側手根伸筋たんとうそくしゅこんしんきんが骨にくっついている腱けんのところには、炎症が起こっています。

この部分を顕微鏡で見ると、骨にくっついている腱けんの部分にごく小さな断裂が見られます。同時にごくごく小さな血管や線維組織\*の増加も見られ、断裂した部分を修復しようとする働きがうかがえます。

### ★ 線維組織

細胞と細胞をつなぐ接着剤の役割をしている組織のことをいいます。

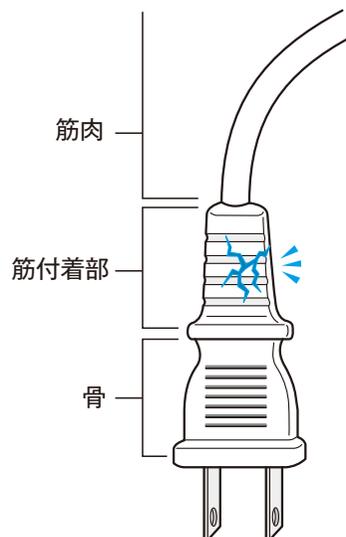


図9 炎症が起こる場所

しかし、このように自分の身体がいたんだところを治そうとしているにもかかわらず、さらに腕を使い続けると、骨に対して筋肉や腱が引っ張られ、ストレスが繰り返し与えられることとなります。そのため、腱の微小な断裂は修復が追いつかず、すきまができたり、石灰\*が溜まったりして、本来の正常な腱の組織とは異なる状態(変性)になっています。この変化には、加齢も要因として関係するようです。

#### ★ 石 灰

カルシウムを主とした沈着物のことをいいます。