

第5章

治療

この章で説明していること

- Question 1** 治療について自分でできることがありますか？ 温めるのと冷やすのとどちらがよいのでしょうか？
- Question 2** テニスなどを続ける場合に、何かサポーターのようなものはあるのでしょうか？
- Question 3** 効くお薬は何かありますか？
- Question 4** 効く注射は何かありますか？
- Question 5** ハリで治るのでしょうか？
- Question 6** 体外衝撃波で治るのでしょうか？
- Question 7** 手術で治るのでしょうか？

解説

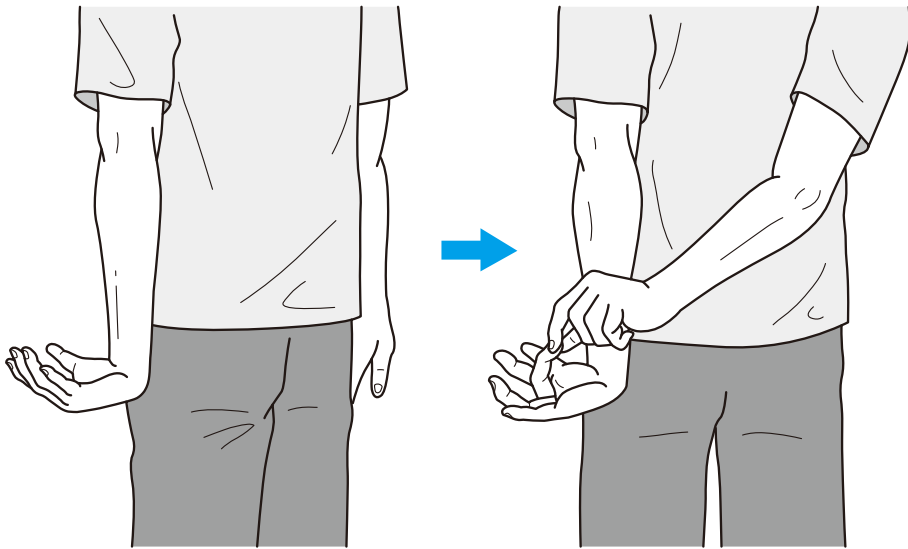
しょうわんこつがいそくじょうかえん
この章では上腕骨外側上顆炎に対する治療法を解説します。

Question 1

治療について自分でできることがありますか？ 温めるのと冷やすのとどちらがよいのでしょうか？

Answer

たんどうそくしゅこんしんきん
図1 上段の短橈側手根伸筋（手首を手の甲がわに持ち上げる筋群の一つ）のストレッチは症状の改善に有効です。また、肘



腕を下に向けて伸ばし、肘を回して手のひらを後側に向ける。その状態から手首を手のひらがわに曲げる。

中指の先を、もう一方の手の親指と人差し指でつまみ、手首がより深く曲がるよう意識しながら引っ張って行く。

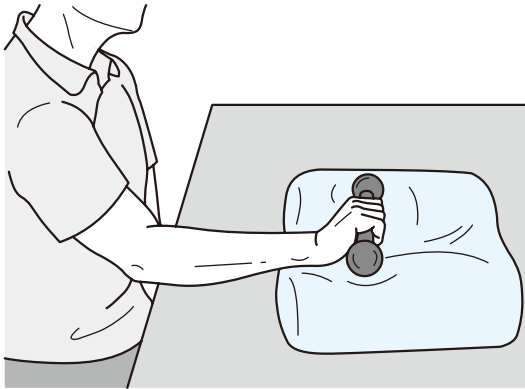
図1 短橈側手根伸筋のストレッチと屈筋群のストレッチ



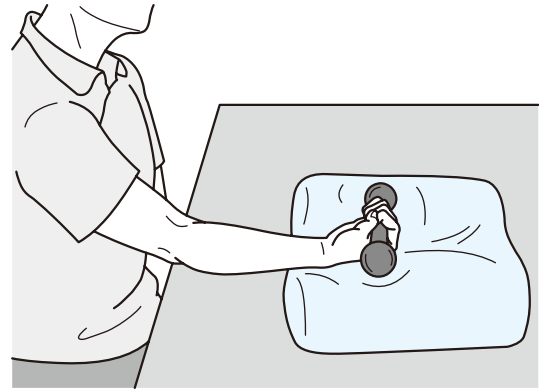
図2 アイスマッサージ

の痛みが出てから比較的早い時期（急性期）には、痛みのある部分を触ると熱っぽいことがあります。このような時には冷やすと痛みが軽くなります（図2）。痛みが数ヵ月に及ぶような時期（慢性期）では、むしろ温めたほうが痛みをやわらげる効果があります。

慢性期には筋力強化のために筋力トレーニング（図3）を行



伸筋群の筋力トレーニング
手の甲を上に向けて行う。



屈筋群の筋力トレーニング
手のひらを上に向けて行う

図3 有効な筋力トレーニング

います。ただし、このトレーニングは急性期には痛みを伴うため行いません。また、痛みがあるときは筋力トレーニングはしないようにします。

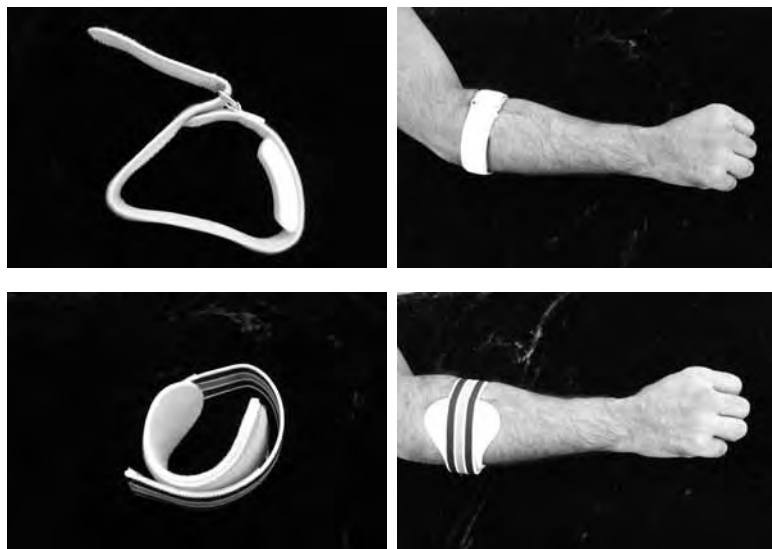
Question 2

テニスなどを続ける場合に、何かサポーターのようなものはあるのでしょうか？

Answer

テニスエルボーバンド (図4) は市販もされており、簡便な方法です。テニスなどのスポーツが原因で発症した上腕骨外側上じょうわんこつがいそくじょう顆炎かえんではテニスエルボーバンドは効果があります。

また、スポーツに限らず、日常の障害でもバンドは有効なことが知られています。ただし、症例によっては効果がないこともあります。



大まかに分けて幅が広いタイプとせまいタイプの2種類を使用

図4 2種類のテニスエルボーバンド

Question 3

効くお薬は何かありますか？

Answer

非ステロイド性消炎鎮痛薬（いわゆる痛み止め）の飲み薬や貼り薬は効果があります。飲み薬と貼り薬を比べて、どちらにより効果があるかはまだわかりません。

また、非ステロイド性消炎鎮痛薬の飲み薬を長期間使うと、消化器系（胃腸）の副作用がでるといことが知られています。



Question 4

効く注射は何かありますか？

Answer

★ 局所注射

痛みのある部分に注射によって直接的に治療薬を注入する方法のことをいいます。

ステロイドの局所注射*は発症から6週間ぐらいの短期間であれば効果があります。しかし、長期的な使用での効果はみられません。症状が出てから3ヵ月以上の方には注射よりもストレッチなどの理学療法が有効です。

ヒアルロン酸の注射や血液の成分の注射については、現在その有効性が検討されています。



Question 5

ハリで治るのでしょうか？

Answer

ハリ（鍼）治療は痛みに対して有効ですが、その効果は24時間程度しかありません。ハリ治療が長期間にわたって治療効果を示すことはありません。



Question 6

体外衝撃波で治るのでしょうか？

Answer

体外衝撃波とは、衝撃波発生装置によって衝撃波（音波の一種）を患部に集中させて治療する方法です。尿路結石の^{はさいじゅつ}破碎術として一般的に行われています。外科手術と違い体を切開する必要がなく、患者さんの体への負担が少ない治療法の一つです。

この体外衝撃波を^{じょうわんこつがいそくじょうかえん}上腕骨外側上顆炎の治療として行うことができますが、治療効果については賛否両論があります。



Question 7

手術で治るのでしょうか？

Answer

手術的治療は有効です。手術にはさまざまな方法がありますが、原則として手術以外の治療法で治らない時に考慮されます。

手術法には

- ①障害されている短橈側手根伸筋の骨にくっついている部分を直接切除する方法（open法）
- ②関節鏡を用いて関節の中から①と同様のことを行う方法（鏡視下法）があります。

