

肘が痛い方のために

診療ガイドラインに基づいた 上腕骨外側上顆炎(テニス肘) ガイドブック



監修：日本整形外科学会 日本肘関節学会

編集：日本整形外科学会診療ガイドライン委員会
上腕骨外側上顆炎ガイドライン策定委員会



南江堂

肘が痛い方のために
—診療ガイドラインに基づいた
上腕骨外側上顆炎(テニス肘)
ガイドブック—

肘が痛い方のために

診療ガイドラインに基づいた 上腕骨外側上顆炎(テニス肘) ガイドブック



監修：日本整形外科学会 日本肘関節学会

編集：日本整形外科学会診療ガイドライン委員会
上腕骨外側上顆炎ガイドライン策定委員会



南江堂

監修

日本整形外科学会
日本肘関節学会

編集

日本整形外科学会診療ガイドライン委員会
上腕骨外側上顆炎ガイドライン策定委員会

策定組織

<日本整形外科学会>

理事長 岩本 幸英

<日本整形外科学会診療ガイドライン委員会>

担当理事 久保 俊一
委員長 金谷 文則

<上腕骨外側上顆炎ガイドライン策定委員会>

責任者 別府 諸兄

<肘が痛い方のために—診療ガイドラインに基づいた上腕骨外側上顆炎(テニス肘)ガイドブック—>

責任者 別府 諸兄

執筆者	まえがき	別府 諸兄	聖マリアンナ医科大学整形外科
	第 1 章	新井 猛	聖マリアンナ医科大学整形外科
	第 2 章	池田 全良	東海大学医学部附属大磯病院整形外科
	第 3 章	高山真一郎	国立成育医療研究センター外科系専門診療部
	第 4 章	新井 猛	聖マリアンナ医科大学整形外科
	第 5 章	池上 博泰	慶應義塾大学医学部整形外科
	第 6 章	金森 章浩	筑波大学臨床医学部整形外科

患者さん、患者さんの家族のための ガイドブック発刊によせて

高齢社会を迎えたわが国では、骨や関節、筋肉、腱、神経などの運動器の疾患が年ごとに増加しています。私たち整形外科医は、運動器疾患の診断と治療を通じて、皆様の健康と幸福に貢献したいと心から願っています。

さて、近年、運動器疾患の診断・治療技術はめざましい進歩を遂げました。画像診断をはじめとする診断技術の進歩により病変の早期かつ正確な診断が可能となり、数々のすぐれた薬剤や高度な手術法の開発により、すぐれた治療成績が得られるようになったのです。しかし一方で、たくさんの診断技術や治療法のオプションの中から最も適切な方法を選ぶにあたり、何らかのガイドラインが必要になってきました。そこで日本整形外科学会では、日常遭遇することが多い疾患に対する「ガイドライン」を策定しました。

これまで作成したガイドラインは、医師だけでなく患者さんの理解を支援するためにも活用されています。しかし、一般の方々に病気のことを十分理解していただくためには、従来のガイドラインよりもさらにわかりやすい手引き書が必要だと考え、この一般向けガイドブックを作成しました。患者さんやその家族の方々が、病気のことを十分理解し、安心して治療を受けていただくために、本書が役立つことを心から願っています。

2012年5月

日本整形外科学会理事長
岩本幸英

この本を作ったわけ

肘に痛みを起こす病気はいろいろあります。特に、肘の外側に痛みを起こす病気としてよくみられるのが上腕骨^{じょうわんこつ}*外側^{がいそく}上顆^{じょうか}*^{えん}炎で、一般的にはテニス肘として知られています。字のごとくテニスなどのラケットを使用するスポーツをする人にみられ、主にバックハンドストロークの時に痛みがでます。しかし実際にはスポーツ以外にも日常の生活動作が原因で発病する人が多くみられます。

この病気は若い人には少なく、筋肉の柔軟性がない人や筋力の弱い中年以降の人に多くみられます。日常生活上では、物をつかんで持ち上げる動作やタオルをしぼる動作をすると、肘の外側から前腕^{ぜんわん}*にかけて痛みがでます。しかし、多くの場合、じっとしている時には痛みはありません。同じ中年以降で同じような手の使い方をしていても、痛みの出る人と出ない人がいます。一般的には手・手首の使い過ぎや年齢とともに肘の腱がいたむことで起こります。なぜ発病するかという原因については十分にはわかっていませんが、主に前腕部の短橈側手根伸筋^{たんとうそくしゅこんしんきん}*という筋肉の肘の骨への付着部が障害されて生じると考えられています。

日本整形外科学会*では日常の整形外科診療で頻繁に遭遇する疾患や重要度が高いと思われる疾患を選び、診療ガ

★上腕骨

腕のなかで、肘から肩までのいわゆる“二の腕”の中の骨のことをいいます。

★外側上顆

上腕骨の下の方（肘関節側）にある骨の出っ張り部分のことをいいます。

★前腕

腕のなかで、肘から手首までの部分のことをいいます。

★短橈側手根伸筋

外側上顆にくっついている、手首を伸ばす筋肉の一つです。

★日本整形外科学会

公益社団法人日本整形外科学会
(<http://www.joa.or.jp/jp/index.asp>)

イドライン*の作成をスタートさせました。その中の一つが
上腕骨外側上顆炎じょうわんこつがいそくじょうかえん(テニス肘)です。診療ガイドラインの定義は、ある特定の臨床状態に対する適切な保険診療について、医師と患者の判断を支援するために系統的に開発された記述とされています。上腕骨外側上顆炎じょうわんこつがいそくじょうかえん(テニス肘)の医師向けのガイドラインはすでに平成18年に完成し出版されています。診療ガイドラインは患者さんにも理解しやすい内容であることが求められます。

★上腕骨外側上顆
炎診療ガイド
ライン

日本整形外科学会
診療ガイドライン
委員会 上腕骨外側
上顆炎ガイドライ
ン策定委員会編。
ISBN：978-4-
524-24346-1、南
江堂 2006

そこで今回、患者さんや一般の方向けの手引き書を作成することとなりました。内容はガイドラインに沿ったものとし、上腕骨外側上顆炎じょうわんこつがいそくじょうかえん(テニス肘)を理解するために必要な解剖などの基礎知識も含めて記載しました。

本書によって、この病気を知り医療現場で正しい知識を持って適切な治療が受けられることを願い、上腕骨外側上顆炎じょうわんこつがいそくじょうかえん(テニス肘)に悩む患者さんの一助となる事を心より祈っております。



この本を利用するにあたって

この本は、

1

おおよその人に当てはまることが書いてあります。しかし個人差がありますので、自分に当てはまるかどうかは主治医に相談してください。

2

医学的知識を十分に持っていない方を対象に、わかりやすいことを優先して書いてあります。割り切って書いてある点、詳細を省いてある点があります。

3

全体を読んでください。一部だけを拾い読みして判断すると、誤解することがあります。

一般に診療ガイドラインは患者数が多い病気について作られます。それは、特に治療法について患者数が多いほどデータがたくさん集まるため、統計をとってより確かな事実を導き出せるためです。
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(テニス肘)は患者数が多いため統計学的に確実な部分もありますが、その一方で統計学的に確かでない部分もあり、結論がでていない項目もあります。

4

むずかしい用語についてはできるだけ用語の解説をつけました。

じょうわんこつがいそくしょうかえん

上腕骨外側上顆炎(テニス肘)は肘の外側に起きる病気で、その結果、痛みを生じます。この病気を理解するために最初に骨や筋肉の構造やしくみ(解剖)、はたらき(生理)について解説しています。その後この病気の原因や診断、治療についての解説とよくある質問を紹介しています。



目次

第1章

肘のしくみと肘の痛み

この章で説明していること	1
解 説	1
1 腕のしくみと働き	2
2 肘関節のしくみと働き	3
3 上腕骨外側上顆炎とは	5
a. 上腕骨外側上顆の場所	5
b. 上腕骨外側上顆の役割	6
c. 上腕骨外側上顆炎とは	7

第2章

上腕骨外側上顆炎はどのように起こるのですか、いたんだところはどこになっているのですか(病態)

この章で説明していること	9
解 説	9
Q1 上腕骨外側上顆炎はどのように起こるのですか(原因は何ですか)?	10
Q2 上腕骨外側上顆炎ではどこが悪くなるのですか?	13
Q3 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?	16
Q4 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?	17

第3章

上腕骨外側上顆炎の原因, なりやすさなど (疫学) 19

この章で説明していること 19

解 説 19

Q1 どのような人がなりやすいのでしょうか？年齢や性別との関連はあるのでしょうか？ 20

Q2 テニス肘といわれていますが、主にテニスが原因で起こるのでしょうか？ 21

第4章

どんな検査をするのですか, 検査で何がわかるのですか (診断) 23

この章で説明していること 23

解 説 23

Q1 上腕骨外側上顆炎にはどのような症状がありますか？ 24

Q2 レントゲン検査ではどのような異常がありますか (どんなことがわかるのですか)？ 26

Q3 レントゲン検査以外にどのような画像検査がありますか？ 27

Q4 診察ではどのようにして診断をしますか？ 29

第5章

治 療 31

この章で説明していること 31

解 説 31

Q1 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？ 32

Q2	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？	35
Q3	効くお薬は何かありますか？	36
Q4	効く注射は何かありますか？	37
Q5	ハリで治るのでしょうか？	38
Q6	体外衝撃波で治るのでしょうか？	39
Q7	手術で治るのでしょうか？	40

第6章

病気の経過（予後）

	病気の経過（予後）	41
	この章で説明していること	41
	解説	41
Q1	どの治療法がもっとも長い期間効果がありますか？	42
Q2	年をとると治りにくいのでしょうか？	43
Q3	治療して痛みはなくなりましたが、また起こるのでしょうか？	44
Q4	手術をすれば再発はないのでしょうか？	46
Q5	男性と女性ではどちらがよく治るのでしょうか？	47
Q6	テニスでいためた場合と仕事でいためた場合とでは、治りやすさに差があるのでしょうか？	48
	索引	49