



今、あなたの肘が危ない！肘の痛みやケガに正しい認識を。

肘内障、野球肘、テニス肘。幼小児から大人まで、誰でも日々の生活で起こりうる肘の疾病。今回はそんな肘の疾病について日本手の外科学会会員・長谷部先生に話をうかがいました。



長谷部 了院長プロフィール
昭和61年、群馬大学医学部を卒業し、前肘専門医として、群馬大学整形外科に入局。済生会および済生会病院では部長として、平成10年「はせべ整形外科」を開院。日本整形外科学会スポーツ医学・日本整形外科学会スポーツ医学・日本体育協会公認スポーツドクター・日本手の外科学会会員

「まずは、幼小児によく起こる肘の疾病を教えてください。」

長谷部 幼小児の肘のケガでよく見られるのは、肘内障と呼ばれる肘の脱臼です。赤ちゃんの手を上につ引っ張った後や、転倒後に腕が上がらなくなるのがよくあります。これは肘関節のなかにある橈骨頭と呼ばれる部分が、関節包と呼ばれる一種の袋から外れるために起こる

「自己判断は禁物ですね。では、成長期の子供たちにはどんなものがありますか？」

長谷部 そうですね、特に野球をしてる子供たちに多くみられるのが、肘関節の離断性骨軟骨炎、俗に野球肘と呼ばれる疾病です。成長期

「それでは、私たち大人に起こりうる肘の疾病とは？」

長谷部 はい、テニス肘(上腕骨外側上顆炎)と呼ばれる疾病です。テニスでバックハンドの練習をした後などに、肘の外側に強い痛みが出る場合があります。また、急に慣れない手作業をしたり、手首を頻りに動かす仕事をしたりと、テニスをしていない人にも多くみられます。手首を背屈させる筋肉を使いすぎることにより、その筋肉の附着している肘の外側に炎症を引き起こすのです。まずは安静と消炎鎮痛処置で様子を見ますが、この痛みの特徴は罹病期間が数ヶ月と長期に及ぶことです。やがて痛みはひきますが、決して自己診断せず専門医の指導を受けてみてください。器具による治療やリハビリ治療なども有効と思われれます。

「いずれにせよ、早期発見をし早めに整形外科専門医に相談する事が大切ですね。」

長谷部 そのような背景があるのです。ですから一日の打球数に制限を作り、痛みのある場合は早く整形外科専門医の診療を受け、レントゲン撮影によって各病期ごとの方針をきめてもらいましょう。軟骨の痛みの軽い初期であれば数週間の安静で事なきを得ますが、軟骨片が既に離れてしまっている遊離期に移行している場合は手術に踏み切る場合も少なくありません。とにかく焦らずに治療することが大切です。

●肘内障

泣きやみ万歳ができる



●野球肘

ひじの外側や内側が痛む



●テニス肘



●治療●

・安静 ・リハビリ ・手術
早く整形外科専門医に相談しよう!

取材協力

日曜診療
整形外科 はせべ医院

●診療時間 9:00~12:00 / 15:00~18:00

●休診日 木曜午後、金曜、祝日

高崎市井野町983 (駐車場30台完備)

TEL.027(361)0177

