

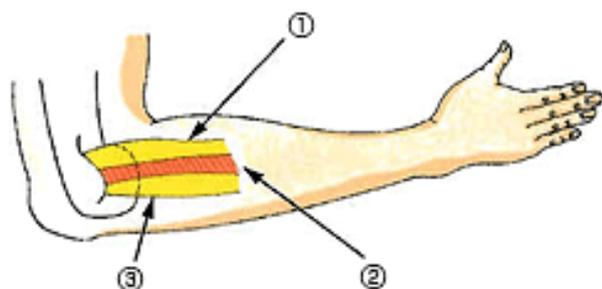
上腕骨外側上顆炎(テニス肘) / 内側上顆炎(ゴルフ肘) について

【上腕骨外側上顆炎・内側上顆炎の病態と症状】

＜上腕骨外側上顆炎＞

加齢や機械的刺激(重労働やラケットスポーツ、パソコン業務など)により、肘の外側に痛みを生じる疾患です。バドミントンやテニスなどラケットスポーツの上肢障害の中で最も多く、俗に「テニス肘」「外側テニス肘」とも呼ばれます。手首(手関節)を反らすはたらきのある短橈側手根伸筋の腱附着部を中心に、変性や微小断裂が起こり発症すると考えられています。また、短橈側手根伸筋の近くにある滑膜ヒダが引っかかることも原因の一つといわれています。

パソコン業務や物を持ち上げる動作、タオルを絞る動作などで肘の外側に痛みが生じ、痛みのため握力が低下することも少なくありません。



- ① 長橈側手根伸筋: 手首を反らすはたらき
- ② 短橈側手根伸筋: 手首を反らすはたらき
- ③ 総指伸筋: 指を伸ばすはたらき

＜上腕骨内側上顆炎＞

上腕骨外側上顆炎と同様、加齢や機械的刺激により、回内屈筋群の腱附着部が変性や微小断裂を起こし、肘の内側に痛みが出る疾患です。俗に「ゴルフ肘」「内側テニス肘」とも呼ばれます。

上腕骨外側上顆炎や、回内屈筋群の近くを走行する尺骨神経の症状(肘の内側から前腕尺側・小指側の痺れ)を合併することがあります。尺骨神経の症状は頸部や肩の影響を受けていることもあり、その際は肘ではなく、頸部や肩の精査と治療が優先されます。

【上腕骨外側上顆炎・内側上顆炎の治療】

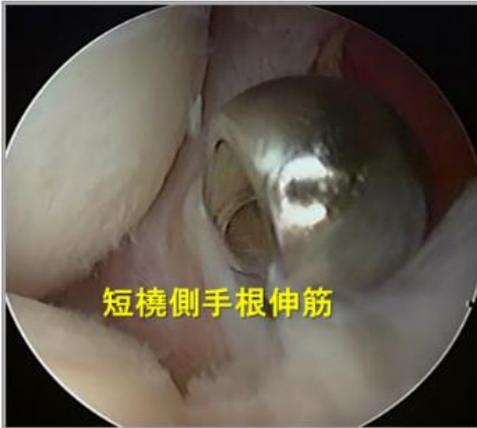
上腕骨外上顆炎・内上顆炎ともに基本は保存療法です。症状の程度に合わせて投薬(内服や外用)を行います。また、肩など他の部位の機能低下が肘に負担をかけており、リハビリテーションが必要な場合もあります。疼痛が強く、仕事や日常生活動作への支障が著しい場合には、ステロイド(トリアムシノロン)の注射を行います。頻回のステロイド注射は、感染や腱そのものの断裂を引き起こすおそれがあるため、注射の頻度や間隔には注意が必要です(ステロイドを使うのであれば、4か月程度の間隔をあけるべきと考えます)。

これら保存療法を行っても症状の改善が得られない場合は、手術を検討します。外側上顆炎・内側上顆炎の両者の症状を合併していても、同時に手術を行うことが可能です。手術は全身麻酔下に行います。

【上腕骨外側上顆炎・内側上顆炎の手術】

＜上腕骨外側上顆炎＞

関節鏡(いわゆる「カメラ」)を用いて行います。約 1cm の創を、処置の内容に応じて計 5 個程度作成します。手術方法は複数ありますが、短橈側手根伸筋の病変部位と滑膜ヒダの切除を行うことが多いです。近くに位置する外側側副靭帯まで損傷が及んでいる場合は、アンカーなどを用いて靭帯修復も同時に行います(小皮切を追加することがあります)。



短橈側手根伸筋の病変部の切除



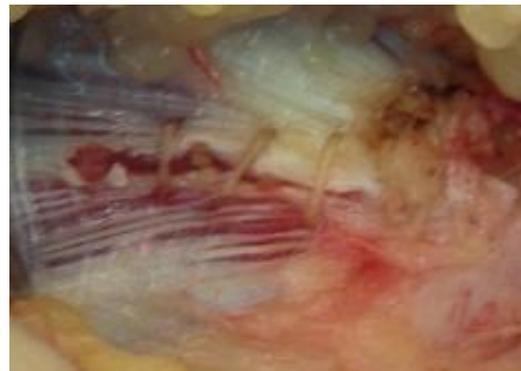
滑膜ヒダの切除

＜上腕骨内側上顆炎＞

直視下に病変部を切除し、所見により回内屈筋群はアンカーなどを用いて縫合します。尺骨神経の症状が強い場合は、尺骨神経の処置(神経剥離や神経移行など)を追加します。



回内屈筋群の切除



縫合後

【術前後の合併症、術後の経過や回復時期】

術前後の合併症には、内科的合併症（血栓症など）、不穩、創部からの感染などがあります。内科的合併症や感染は早急な対応を要します。内科など他科の基礎疾患がある方は、そのコントロールをしっかりと行うことが大切です。

上腕骨外側上顆炎・内側上顆炎いずれも、処置の内容が切除のみの場合、術後の外固定は不要です。抜糸までは（術後 10～14 日）保護のために三角巾を装着しますが、安全な環境下では外して動作を行って構いません（強い疼痛が出ない範囲で動作するようお願いします）。アンカーを用いて縫合の処置を行った場合は、術後 2 週間程度の外固定を行います。術中所見により、外固定の除去後に装具を装着することがあります。

デスクワークなどの軽作業は術後数日から、重労働やスポーツ活動は術後 3 か月で、それぞれ許可されます。肘に負担のかからない身体機能を獲得するため、術前後のリハビリテーションは可能であれば行うことが望ましいと考えます。術後は必要に応じて画像検査も行い、病変部の回復具合を確認します。術後 6～12 か月で制限なく動作が行えるようになることが目標です。

また術後経過の中で、アンカーの脱転、縫合部の再断裂、可動域制限（拘縮）、関節の変形、症状の残存などが起こることもあります。ただし、再手術が必要な状態になることは少ないです。

【入院期間】

術後の全身状態、創部の状態、疼痛の管理が安定し、シャワー浴や着脱にも慣れてからの退院（術後数日～1 週）を薦めます。抜糸は術後 10～14 日で行います。抜糸後に退院しても、退院後の外来で抜糸しても、どちらでも構いません。退院時期に関しては、仕事（学業）や家庭の事情は最大限配慮しますので、希望があれば遠慮せず担当医にお伝えください。