

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

上腕骨外側上顆炎とは

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）とは、物を持ち上げることや手首を捻る動作の多い運搬業や料理人、主婦など手首や肘に負担のかかる作業が多い人に発症しやすい疾患です。また、テニスプレイヤーに多く発症しやすいことから、テニス肘とも呼ばれています。

このような症状はありませんか？

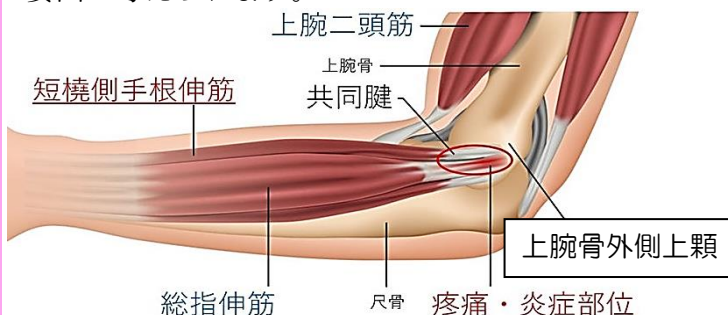
- 物を掴み持ち上げる時に痛い
- タオルや雑巾を絞る時に痛い
- ドアノブを捻る時に痛い



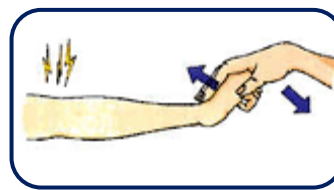
☆なぜ、テニスや手首・肘に負担がかかる作業で痛くなるの？

ラケットを振る、手首を捻るなど同じ動きを繰り返すことで手首を反らす筋肉に過度な負担がかかり、筋肉と骨の付着部が炎症を起こすためです。

手首を反らす筋肉は伸筋群と呼ばれ、中でも短橈側手根伸筋（たんとうそくしゅこんしんきん）に負担がかかりやすく炎症を起こしやすいと言われています。伸筋群は上腕骨外側上顆（じょうわんこつがいそくじょうか）に付着しており（イラスト参照）、付着部の炎症が起きると痛みが発生します。また、中年以降の女性に発症しやすいため、単に使い過ぎだけでなく、加齢や性別なども要因と考えられます。



☆検査(トムセンテスト)



手首を反らし、軽くこぶしを握る。手首を曲げる方向に力を加え、肘の外側に痛みがあれば炎症あり。

※その他にもタオル絞りや荷物を持ち上げる時に痛みがあれば炎症を疑います。

☆治療方法(保存療法と手術療法があります)

保存療法

まずは患部を安静にします。上腕骨外側上顆炎は先ほど説明したように、ほとんどが筋肉の使い過ぎで起きてしまう疾患のため、使わないことが重要です。

炎症が落ち着いたらストレッチで筋肉を柔らかくし、筋肉と骨の付着部への負担を減らします。

仕事や作業をする時は、エルボーバンドを装着し、痛みが強い場合は、注射や湿布を使用することもあります。



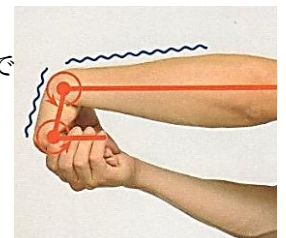
多くの方が6ヵ月以内で症状が良くなることが多いのですが、再発する可能性もあります。再発予防のために筋力トレーニングも有効です。

手術療法

保存療法を開始しても6ヵ月以内に症状が良くならない場合には手術も検討します。手術には筋膜切開術、切除術、前進術などがあります。

☆ストレッチの方法

- ①手のひらを下に向け、肘を真っ直ぐに伸ばす。
- ②手首を下に向け、反対の手で指を曲げるように引く。
- ③手首から腕にかけて筋肉の伸びを感じたら20秒止め、2セット繰り返す。



アレルギー性鼻炎のお話

アレルギー性鼻炎は、主に2つの種類に分けられます。

通年性アレルギー性鼻炎

原因：ダニや埃など

1年を通し鼻炎症状がある。

季節性アレルギー性鼻炎

原因：スギやヒノキなどの花粉

花粉散布時期にだけ症状がある。



☆症状

くしゃみ : 連続して起こり回数が多い。

鼻汁 : 無色で粘り気が無くサラサラしている。

鼻づまり : 鼻の粘膜が腫れる事で起こる。

これらの症状により、苛立ちや集中力の低下が現れ、生活へ支障が出やすくなります。また、頻繁に鼻をかむ事で鼻出血を起こすことがあります。そのため、しっかり治療し症状を抑えることが必要です。

☆治療

薬物療法 : 鼻水を抑える抗ヒスタミン薬の内服や、鼻の炎症を抑える点鼻ステロイド薬、鼻づまりを改善させるロイコトリエン拮抗薬による治療などがあります。

アレルギー免疫療法 : 原因となるアレルギーを投与し体のアレルギー反応を弱める治療です。

手術療法 : 鼻の粘膜をレーザーで凝固する治療方法です。薬物療法で症状が抑えられない場合に選択される治療です。

☆鼻のケア



鼻の洗浄 : 鼻に入り込んだ花粉や埃を洗い流すことが効果的です。水道水は塩素を含んでいる為、粘膜を傷つけてしまう恐れがあります。市販の生理食塩水の使用がおすすめです。

皮膚や鼻粘膜の保護 : 鼻周辺の皮膚へ白色ワセリンの塗布や保湿ティッシュペーパーの使用をお勧めします。また、粘膜の機能が低下する為、室内の湿度を上げるための加湿器やマスクの使用も有効です。

マスク・眼鏡の使用 : 花粉の吸入量を3分の1～6分の1減らすことができます。

☆症状緩和に期待できる飲み物

緑茶や紅茶 : 緑茶や紅茶に含まれるカテキンにより、痒みや鼻づまりの原因であるヒスタミンの放出を抑えると考えられています。

ルイボスティ : 抗酸化作用が強く、アレルギー症状を起こすヒスタミンの放出を抑えてくれます。



ハーブティー : くしゃみや鼻水、目の痒みなどを緩和してくれる効果が期待されています。

乳酸菌飲料 : 乳酸菌には、整腸作用のほか免疫細胞のバランスを整える作用があり、鼻炎の症状緩和に効果があると考えられています。

<避けた方がよい飲み物>



お酒類 : アルコールには血管を広げる作用があり、炎症や鼻づまり、目の充血などの症状を悪化させてしまう恐れがあります。飲酒は控えるようにしましょう。



季節の足音 ランキュラス

ランキュラスはシルクのような薄い花びらが開く程に華やかになる人気の球根植物です。ヨーロッパ原産で、その葉は「カエルの足」に似ており、名前の由来はラテン語の「rana (カエル)」から来ているそうです。お花の色で花言葉が違うようです。

～ランキュラスの色と花言葉～

紫：幸福 白：純潔 ピンク：飾らない美しさ
黄色：優しい心遣い オレンジ：秘密主義
などなど(^^)！当院でも、色々なランキュラスを植えていますので、ぜひお楽しみ下さい♪



○編集後記○

ぽかぽか陽気が気持ちいい季節になりましたね🌸
新生活や新学期と忙しい時期ですが、体調に気をつけながら春を楽しみましょう♪
次回をお楽しみに～☆

次回発行のお知らせ 第9号は7月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00～12:30	14:00～17:30
火・金	9:00～12:30	14:00～19:30
水・土	9:00～13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の
30分前までにお越しください。



SNSも元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram