

# 肘と手首の痛み

## 甘くみず、整形外科へ

つい無理をしたわけでもないのに、ある日物をつかもうとすると、突然肘の外側に激痛が走った、腕を伸ばしてやかんが持てない、タオルが絞れないなどという経験をしたことがありますか。

いわゆる「テニス肘」と呼ばれる症候群で、手首を反らす筋肉の起始部の疲労や炎症、変性などで発症します。大方は、安静にしたりサポーターや薬などで鎮まりますが、利き腕で力仕事をしなければならぬ人にとっては大変なことで、手術が必要な場合もあります。

手首の痛みでは、親指の付け根に当たる部分がうずくよくに痛むというケースをよく経験します。「デケルバン病」とも呼ばれ、料理上手で包丁さばきのうまい人や、新米のお

母さんなどがよく発症します。

親指を伸張させたり、外転させる腱の使いすぎによる通過障害が原因で、親指を内にして拳を握り、手首を小指側に曲げると激痛が走るため、自己診断が可能です。こちらは局部の安静や薬、注射で治まります。しかし再発も多いので、中年以降の人には手術を勧めています。手術は5分程度の簡単なものです。

大工さんや石屋さんなどでも職業病としての肘や手首の痛みがあります。肘の場合は、強い振動工具やハンマーを長時間使うことで肘の軟骨が変性し、骨棘ができるケースが代表的です。「変形性肘関節症」で、痛みと同時に、関節の動きが制限されてきます。

一方、手首にはキーンベック病が見られることが多いようです。「月状骨」と呼ばれる手首にある小さな骨の血流が止まり、壊死を起してくる病気で、早期に治療しないと骨

がつぶれてしまいます。

肘や手首の痛みを軽くみず、一刻も早く近くの整形外科医に相談してください。きつとよい結果がもたらされるはずですよ。

## 肘や手首の痛み要注意！

