

ニュース和歌山 2021年9月25日号の
「おしえて！マイドクター Q&A」に掲載。

Q ゴルフでスイング動作をすると
肘の内側が痛くて困ります。



社会医療法人三車会
公式キャラクター
みくまくん

《回答者》

◆整形外科

貴志川リハビリ
テーション病院
手・足の外科センター
整形外科専門医 手外科専門医
谷口 泰徳 副院長・センター長

A

ゴルフのスイングをすると肘の内側に痛みが出る病気には、上腕骨内側上顆炎があります。上腕骨内側上顆炎はテニスなどのスポーツ活動、重い物を持つ作業、手を捻る動作をする人によく見られます。ゴルフのスイング動作で痛みを感じることが多いため、別名ゴルフ肘とも呼ばれます。

症状は肘の内側を押すと痛みが誘発され、手首を曲げるように力をいれると肘の内側に痛みが走ります。原因は肘の内側にある上腕骨内側上顆と呼ばれる骨に付着する筋肉を過度に使うことで、その部位に炎症が生じて痛みがおきます。加

齢による筋力の低下、柔軟性の衰えも要因となります。レントゲン検査で肘の内側に骨の変化が見られることがあります。異常が見られないことも多いです。

治療は、まず原因となっている作業、スポーツを控え、装着着用、湿布、消炎鎮痛薬の投与を行います。痛みが強い場合は、ステロイド剤を局所に注射します。保存療法を続けても痛みが改善しない時には手術をすることもありますが、安静と保存的治療でほとんどは改善します。そのため手術を勧めることは希です。詳しいことは手の病気の専門医にご相談ください。