

# 今月の健康ナビ Q&A

## 肘の内側の痛み

今回の痛みの相談は40代の男性から。「パソコンでデスクワークを つづけていたら、肘の内側が痛くなってしまった」というものだ。 はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。 さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 1日8時間以上 パソコンを使っ

た仕事をしているの ですが、最近になっ て、タイピングをし たりマウスをクリッ クしたりするときに、 肘の内側が痛むよう になりました。この 痛みの原因は何なの でしょうか。

**A** 長時間のタイピ ングやマウスで の作業で肘内側から 手指への筋肉がこわ

ばり、痛みが生じているのだと思います。 野球をする人がなりやすい「野球肘」やゴ ルフをする人がなりやすい「ゴルフ肘」と 同様に、肘に負担をかけることで痛みが生 じているのだと考えられます。

**Q** 痛みを緩和するための良い方法はあり ますか。

**A** マウス操作時にアームレストやリスト レストなどのクッションを使ってみる のはいいかでしょうか。マウス作業が筋肉 に負担をかけている場合、かなりの負担を 減らせます。また、自身のタイピングのク セが筋肉にダメージを与えている可能性も あるので、あらためてタイピングの仕方を チェックしてみるのもいいでしょう。とに かく、自分ができるだけラクにパソコンを 扱えるように、周囲の環境を整備すること が大切です。また、作業の合間に前腕や肘 の周辺をセルフマッサージする、前腕部の 筋肉をストレッチするといったことも効果



的です。

**Q** 時折、小指と薬指にしびれ 感が生じるのですが、これ も肘の内側の筋肉のこわばりと 関係がありますか。

**A** その可能性は十分にありま す。小指、薬指を動かす筋 肉は肘の内側に支点があるの で、肘の内側がこわばることで 末梢部の手指に影響をおよぼす ことがあるからです。よくしび れが生じると脳外科や整形外科 を受診される方がいますが、痛 みとしびれのメカニズムは似て おり、臨床的には筋肉のこわば

りが原因であることが多いです。その場合 は肘の内側の筋肉を治療することで、指先 のしびれもおさまるはずです。

**Q** どの程度の期間、筋肉への治療をすれ ば痛みから解放されるのでしょうか。

**A** 前腕や肘は比較的治療しやすい部位な ので、数回の治療で痛みはなくなると 思います。早く治したい人、しびれが気にな る人は筋肉専門の治療院に足を運んでみ てください。



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>



### ◆古川ふんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院