

# 肘が痛いのに肘の病気ではないとは？ あまり知られていない「〇〇モドキ」の存在

佛坂 俊輔 (平3卒)

デルタ株の感染拡大が過ぎたかと思う間もなく続いてオミクロン株で感染拡大、さらに年度末の人の動きを反映するようにまた感染数は徐々に増える状況で、当初自分の中で想定していた2年位の辛抱かなという見込みは見事に外れ、3年目もコロナとともに医療を行うことになりそうだ。

マッケンジー法 (MDT: Mechanical Diagnosis and Therapy と呼ばれる) については、これまでも学術誌183号 (2017年)、同194号 (2020年)、同199号 (2021年) でも紹介したが、その後も相変わらず実践しており、MDT Tecsのホームページで公開しているブログ、「マッケンジー法・症例ファイル」に紹介している症例数はすでに200例を超えている。マッケンジー法といえば腰痛のためのエクササイズのことだと勘違いされることが多いが、実際にはマッケンジー法は四肢の評価も行うため、症例ファイルではあえて四肢の症状でありながら、評価と治療を行った結果から後に脊椎に関連した症状であったと振り返ることができる症例を中心に紹介してきた。これは、肘が痛いときに肘の検査を行い、肘の診断名で治療をする、あるいは膝の痛みについては膝の検査・診断で治療をするという診察と治療はおおよそその整形外科にかかっても当たり前のように行われているものの、肩・肘・手から股・膝・足など四肢の症状があるときに、それらが脊椎のエクササイズで改善する症例が多く含まれることはあまり知られていないためだ。

一般的な整形外科での診療の流れに従うと、例えば膝の痛みを訴える患者については、痛みのある部位の単純X線写真を撮影し、その画像

を参考にして局所の圧痛や各種徒手テストで負荷をかけてみてその画像に見られる変形などの所見と痛みの部位が一致していれば「変形性関節症」のような診断となる場合もあれば、単純X線写真に異常が見られない場合はさらにMRI検査などを行い半月板の変性や断裂などが見られる場合は「半月板断裂」のような診断となる場合もあるだろう。

一見するとなんの問題もないように思われるプロセスなのだが、実はここに大きな落とし穴がある。

最近では画像の異常所見と病態とがかならずしも関連がないとする論文が時々見られるようになったものの、痛みのある部位と画像所見とが一致したときに、まるで病態が判明したかのようなバイアスに囚われてしまう。

すでに海外では画像所見のことについて言及しているガイドラインもあり、英国<sup>1)</sup> や米国<sup>2)</sup> の診療ガイドラインでは、特別な危険信号がなく、ある程度普通の方法で治療ができると思われるような症例の場合、単純X線所見は診断的価値がないとしている。

また、腰痛で受診した患者に対して腰椎単純X線写真を撮影するのが一般的だが、単純X線写真で発見される分離すべり症、すべり症、二分脊椎、腰仙移行椎、変形性脊椎症、Scheuerman病 (思春期に発生する脊柱後弯) は腰痛の85%をしめる非特異的腰痛との関連性で明確なエビデンスはないと報告されている<sup>3)</sup>。

さて、この画像検査により見いだされる病因と思しき所見と症状とが必ずしも因果関係にないということ踏まえた上で、四肢の疼痛など

を訴える病態を診るにあたりどうすべきと考えるのか、多少のエビデンスとともに私見を述べたい。

整形外科の外来診療で肘の痛みを訴える患者によく見られる上腕骨外側上顆炎、通称テニス肘という疾患がある。日本整形外科学会ならびに日本肘関節学会監修の上腕骨外側上顆炎診療ガイドライン2019によると、この疾患は「肘外側部痛を呈す疾患群のなかで伸筋群起始部の障害」と定義されている。発症率は男性1.3%、女性1.1%と報告されているが<sup>4)</sup>、発症率からみると誰のまわりにも一人くらいはいそうなありふれた疾患である。

先に述べたように一般的な整形外科での診療の流れに従うと、仮に上腕骨外側上顆の周囲に圧痛、または手関節を固定する検者の力に抵抗して手関節を背屈する(Thomsen testと呼ばれる)ときに肘の外側に痛みが誘発されるなどの所見(Thomsen test+)があれば上腕骨外側上顆炎と診断されることが多い。診療ガイドラインでは単純X線検査の診断的有用性については検討した論文がないため有用性については是も非もないとしているが、念の為、単純X線検査も行われることが多いかと思われる。しかし、当然ながら多くの場合は単純X線写真には何ら異常所見は認められないことだろう。

そして、テニスエルボウバンドなどの装具で疼痛を軽減しつつ自然治癒を待つか、消炎鎮痛剤の外用薬が処方され、あるいはリハビリでストレッチ指導などなされ、さらに疼痛が強い場合などは局所にステロイドや局麻薬などの注射がなされ、それでも経過不良の場合は直視下リリースなどの手術がなされることもあるかもしれない。ちなみに先に述べたガイドラインでは理学療法は強く推奨されているものの、その実施方法はバラバラではたしてどのようなりハビリが有効なのかという核心の部分にはまだ疑問符が打たれる状態で、さらにステロイドの局所注入は短期的には効果があるものの長期的には効果はないため弱くしか推奨されていない。保存療法が無効な場合の手術についても弱く推奨

するレベルにとどまっている。

このように、そもそも確定診断するための画像所見などによる決定打がなく、疼痛の誘発テストも手技の工夫やバリエーションはあるものの誘発されない場合も少なくなく、治療法も様々でその治療成績も様々である状況を考えると、そもそも私達がこれまで「テニス肘」あるいは「上腕骨外側上顆炎」として診断治療していた病態が、本当に肘局所の単一の疾患と考えてもよいのだろうかという疑念が生じる。

以前にも学士鍋で紹介したEXPOSSスタディでは、明らかな脊椎に関連した疾患がないことなどのクライテリアを満たした四肢の症状のある322例についてMDT(マッケンジー法)により評価をした結果、最終的に脊椎に関連した症状であったものが、140例(43.5%、部位別には、股関節71.0%、大腿または下肢全体72.2%、膝関節25.6%、足関節または足29.2%、肩関節47.6%、上肢全体または前腕83.3%、肘関節44.0%、手関節または手38.5%)であった<sup>5)</sup>。部位別の数値に示したように肘痛については25例中11例(44.0%)が脊椎に関連した病態であったことがわかる。

自ら外来で診療した肘のみに痛みを訴えた症例を調査した結果も、肘に限局した痛みのみであるにも関わらず頸椎への介入で症状が改善してしまった症例は62例中26例(41.9%)であったが、ちょうどその頃このEXPOSSの論文を手にして自験例の割合とほぼ同等であったことを有意と考え第63回日本手外科学会学術集会のポスターセッションで「肘痛を主訴に来院した患者のマッケンジー法による評価と分類」として発表した<sup>6)</sup>。

このように、たとえ痛いのは肘だけの症例であっても、実は頸椎に関連している肘痛がかなり多く含まれていることが整形外科でも常識になりマッケンジー法によりスクリーニングすることがルーチンとなれば、例えば「上腕骨外側上顆炎モドキ」が除外され、「上腕骨外側上顆炎」としての症例データはより精度が高まり、結果として治療成績もより良く安定するのではないかと考えるが、同門の皆様はどのようにお考えに

なるだろうか。マッケンジー法が四肢の疼痛のある症例についてもスクリーニングの手段として常識となる日が来ることを心から願っている。

ホームページで一般公開しているブログ「マッケンジー法・症例ファイル」には、まさにこの他院でテニス肘と診断されて思わぬ経過で良くなった方の話も紹介している。この話はより広く紹介したいこともあり、実際にどのようなエクササイズを行ったのかなどわかりやすいようにイラスト付きで冊子化してアマゾンのキンドル版書籍「整形外科医が自ら実践する マッケンジー法・症例ノート」として出版した。症例ファイルのブログから様々な四肢の症状を中心にバランス良く抜粋した全32話のシリーズで、広くマッケンジー法を知っていただきたいという気持ちで書籍化したため、全て無料で出版しなかったのだが、アマゾンのキンドルストアの規定で最低価格は99円というしぼりがあったため、しかたなく売価を100円に設定させてもらった。シリーズのどの冊子を最初に手にしても、もれなくこの書籍の意図を知ってもらうため、毎号最初の数ページに「はじめに」の文章を入れ、このシリーズ発刊に至った経緯など記しており、この部分は無料で閲覧できる。一話数ページで完結する超短編の本文もUnlimited会員の場合には無料でお読みいただけるので、このこれまでの

整形外科の診療とはちょっと違う意外な世界にご興味のある方はぜひご一読いただきたい。

MDTTecsの事業を始めた2021年4月から今年3月まで昼間の時間が比較的自由に使えたので、糸島地区の集団予防接種の会場をお手伝いさせていただいた。春夏秋冬と四季を通じて伊都文化会館の会場に出向いていたが、ある日、いつものように会場に着いた穏やかな日和の午後、会場の敷地に隣接している糸島市立前原小学校で運動会のためだろうか、組体操の練習をしているところだった。コロナ以前にはこんなことは何とも思わない当たり前の光景だったのに、いま、この子どもたちが楽しげな声を上げながら寄り添い力を合わせて組体操をしている姿に、ああ、忘れかけていた当たり前の日常ってこんなだったと気付かされた。マスク着用でできるだけ大きな声を出さない生活にすっかり慣れてしまったように感じていたが、決してそんなことは無いようだ。子どもたちの明るい声に少しだけかつての日常を取り戻したような気がした。

コロナのあとに多少は日常の形が変わることがあるかもしれないが、人々が自由に行きたい所へ行き、自由にふれあい、そしてマスク無し笑顔の日常が一日でも早く戻ることを願っている。



萌黄の可也山 令和4年5月3日撮影



## 【参考文献】

- 1) Royal College of General Practitioners, Chartered Society of Physiotherapy, Osteopathic Association of Great Britain, British Chiropractic Association, National Back Pain Association: Clinical Guidelines for the Management of Acute Low Back Pain. Royal College of General Practitioners, London, 1996 and 1999.
- 2) Bigos S, Bowyer O, Braen G, et al.: Acute low back problems in adults: Clinical practice guideline no.14.AHCPR Publication no.95-0642. Rockville, MD: Agency for Health Care Policy and Research, Public Health Service, United States Department of Health and Human Services, December 1994.
- 3) van Tulder MW, Assendelft WJJ, Koes BW, et al.: Spinal radiographic findings and nonspecific low back pain: a systematic review of observational studies. Spine 22: 427-434, 1997.
- 4) Prevalence and impact of musculoskeletal disorders of the upper limb in the general population, Walker-Bone K, et al. Arthritis Rheum. 51(4): 642-651. 2004
- 5) A study exploring the prevalence of Extremity Pain of Spinal Source (EXPOSS). J Man Manip Ther. Sep2: 1-9. 2019
- 6) 肘痛を主訴に来院した患者のマッケンジー法による評価と分類  
第63回日本手外科学会学術集会（オンライン開催），ポスター．2020

## ・MDTTecs（リモート相談）

マッケンジー法による評価とエクササイズ指導などをオンライン形式で全国どこからも利用いただけます。医療機関向けの講演のご依頼もこちらからお受けしております。

詳しくはホームページを御覧くださいませ。

予約専用ダイヤル：080-9203-3862

※電話に出られない時もございますので、その際にはショートメールでメッセージをお送りくださいませ。



MDTTecs ホームページ：  
[mdttecs.com/mdttecs/](https://mdttecs.com/mdttecs/)