



(上腕骨外側上顆炎:テニス肘)

# 肘外側の痛みに対するリハビリテーション

## 肘外側の痛み(上腕骨外側上顆炎:テニス肘)とは?

前腕の使いすぎにより肘関節の外側に痛みが出る疾患です。テニスなどの腕を使うスポーツを行う人に多くみられますが、重労働者や主婦などの職業の方にもみられます。このような痛みに心当たりある方は整形外科の受診をお勧めします。

治療としては痛みの強い初期には肘を安静にすることが重要で、注射やテニス肘バンドなどが有効です。痛みが落ち着いてきたら、医師の指示のもと以下のストレッチを行うことが効果的です。

### やってみよう!ストレッチ

- 1 痛い方の肘を伸ばし手のひらを下に向け、反対側の手で手指を持ち下に押し下げます。
- 2 痛い方の肘を伸ばし手のひらを下に向け、反対側の手で手指を持ち上に押し上げます。
- 3 痛い方の肘を伸ばし手のひらを下に向け、内側に回します。手のひらが上を向くように、反対側の手で小指側をつかみ、その運動を補助してあげます。
- 4 痛い方の肘を伸ばし手のひらを上に向け、外側に回します。手のひらが下を向くように、反対側の手で親指側をつかみ、その運動を補助してあげます。

\*それぞれ10秒10回を目安に、痛みに耐えられる程度で行ってください。(写真は、右手が痛い人を想定しています。)



作業療法課  
福田 亜裕実

## 薬

やくに立つ!  
くすりのあれこれ

## File.14

### グレープフルーツと薬の飲み合わせ

#### ■ グレープフルーツの薬に対する作用 ■

グレープフルーツ類に含まれる成分(フラノクマリン類)が薬の吸収量を増加させ、薬が効きすぎてしまうことがあります。その作用は長く持続するという報告もあります(3~7日間)。したがって、グレープフルーツと飲み合わせの悪い薬を服用している間はグレープフルーツの摂取は避けましょう。最近ではグレープフルーツ以外の柑橘類も薬との飲み合わせに影響を及ぼす可能性が示されています。

#### ■ 薬との飲み合わせに注意が必要な柑橘類 ■

グレープフルーツ、ハッサク(ハッサク)、オロブランコ(スウィーティー)、晩白柚(バンパイユ)、ブンタン(パール柑、ポメロ)、ザボン、サワーオレンジ、ダイダイ(ビターオレンジ、サワーオレンジ)、夏みかん、甘夏みかん、さんぼうかん三宝柑、ライム、山ぶどう

#### グレープフルーツ類との飲み合わせに影響のある薬



- ・ 高血圧や狭心症の治療薬(カルシウム拮抗薬:ニフェジピン、ベニジピンなど)
- ・ 脂質異常症治療薬(アトルバスタチン)
- ・ てんかん治療薬(テグレトール)
- ・ 睡眠導入薬(ハルシオン)
- ・ 抗血小板薬(シロスタゾール)
- ・ 利尿薬(サンムスカ)
- ・ 免疫抑制薬(ネオオーラル、プログラフ)
- ・ 抗がん剤(アフィニトール、イレッサ、グリベック)

※この他にも影響のある薬がありますが、詳しくは薬剤師へお尋ねください。



病棟薬剤課  
大野 凜太郎