

今回のテーマ：『変形性股関節症』

皆さんはこのような
悩みはありませんか？

靴下が履きにく
くなった

お尻や太ももが
張る

歩くと左右に
ふらつく

歩くと脚の付
け根が痛い



勉強していきましょう！

変形性股関節症の チェックシート

チェックしてみましょう！☑

- 女性
- 運動後お尻や膝が痛む
- 靴下が履きにくい
- 寝返りをすると股関節が痛む
- 歩くと股関節が痛む
- 歩くときに身体が左右に揺れる
- 股関節脱臼経験がある
- 足の爪が切りにくい
- 正座やあぐらをかくと脚の付け根が痛む

チェックが多い人ほど

変形性股関節症

の疑いがあります！



図.股関節の変形

日本では先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全などに続発する、二次性のものが多く、50〜60歳代の女性に多いです。

変形性股関節症とは・・・
股関節軟骨の変性・磨耗によって、骨の変形・破壊や関節滑膜炎が起き、痛みや運動障害から日常生活に支障をきたす疾患です。
変形性股関節症は明らかな先行する基礎疾患を有さない一次性股関節症と、先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全、あるいは外傷などの原因により生じる二次性股関節症に大別することができます。

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業

整形外科専門医

公認スポーツドクター

Q. 変形性股関節症とはどんな疾患ですか？

A. 股関節の軟骨が減ることによって関節が壊れていく疾患です。女性で臼蓋形成不全がある人が特になりやすいです。中には先天的に股関節脱臼があり、急激に変形が進行する人もいます。当院に来る方では年齢は高い方が多いですが、若くしてなる方もいます。

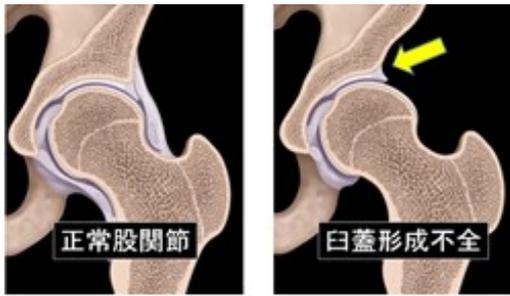


図.正常股関節と臼蓋形成不全

Q. 関節の変形が進みやすい人はどういう人が多いですか？

A. 構造的な問題としては臼蓋形が浅い人、関節軟骨が弱い人が変形していきやすいです。また日常生活での関節の負荷が強い人は関節変形が進んでいきやすいです。特に運動を多くする人、重い物を多く持つような仕事をする人、体重が重たい人は関節の負荷が強くなりやすいです。また稀に、急速破壊型股関節症という1年程で急激に関節破壊が進行する症例もあるため、注意が必要です。

Q. 治療は何を行いますか？

A. 炎症を抑えるために湿布剤や内服薬を使います。痛みが強い場合には注射を打つ場合もあります。しかし、対症療法となりやすいです。

そのため、当院ではリハビリを積極的に行ってもらっています。リハビリではストレッチをしたり、股関節周囲の筋肉を鍛えることで関節の負担を減らすようにしています。

Q. 痛みがとれない場合は手術も行いますか？

A. 関節変形が重度の場合には、変形した股関節を金属でできた人工物に換える人工股関節置換術を行います。擦り減った関節を人工物に換えるため、痛みが減り、股関節の可動域も改善されやすいです。

御高齢の方も多く、手術を躊躇される方も多いですが、安定した成績の手術であるため、適応のある方には勧められています。

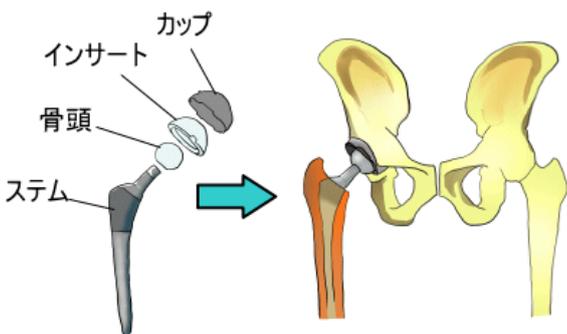


図.人工股関節のイラスト



図.人工股関節置換術のレントゲン画像

「手術すれば海外旅行も行けますよ」と勧めることもありません(笑)。それでも手術を躊躇している方はリハビリを頑張っていますね。

理学療法士による運動指導

① 膝開脚運動



仰向けに寝て、両膝をできるだけ深く曲げる。

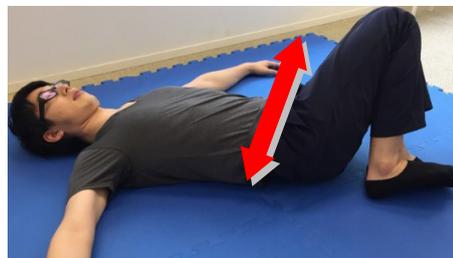


左右の足をつけたまま、膝を左右に開く。

② 腰ひねり運動

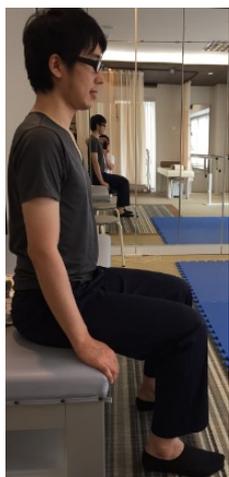


仰向けに寝て、両手を左右に広げ、両膝を曲げる。



両膝を揃え、膝を左右へ倒す。

③ ゆらし運動（かかと上げ、つまさき上げ）



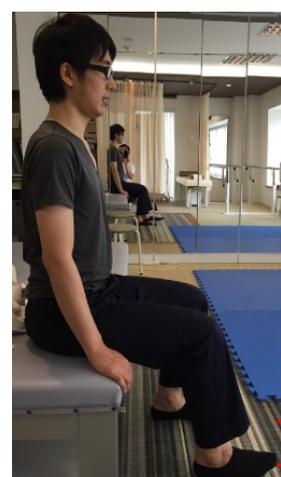
膝を軽く曲げて、足を地面につける。



つま先をつけながら踵を上げ、貧乏ゆすりのように動かす。



膝を軽く伸ばし、足を地面につける。



足のつま先を上下させ、ゆるやかに股関節を動かす。（股関節の力を抜く）

※運動のポイント

- 強い痛みが出る運動は無理には行わないようにしましょう。
- 回数は10回～20回程度から始めましょう。

日常生活の注意点

股関節の負担を減らしましょう！

① 体重

歩行時に股関節には体重の3〜4倍もの荷重がかかります。股関節にかかる負担が増えると、関節の変形を進行しやすくなってしまいます。

股関節への負担を減らすためにも、食事と運動量に注意し、体重増加に気を付けましょう。

② 洋式生活

床に座りこむ、床から立ち上がる動作は股関節に大きな負担をかけます。畳や布団を使用した生活ではこれらの動作が多くなってしまいます。



椅子に座る、ベッドを使用するようにすることで股関節への負担を減らすことができます。

③ 掃除

膝についての床拭き、かがんだ姿勢は股関節に負担をかけやすいです。

モップや掃除機はできるだけ柄を長くして使いましょう。



お知らせ

そーらの家共催 健康セミナー

『転倒予防』～転ばないために必要なこと～

日時：8月31日（水）10：00～11：00

場所：そーらの家



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418