

教えてドクター股関節の専門医に聞いてみました！

**股関節の痛みを我慢しないで！**  
**早期受診と適切な治療で、**  
**活動的な毎日を取り戻しましょう！**  
高齢化が進む中、股関節の痛みで悩む人は増えています。中高年の女性に多い「変形性股関節症」の症状や、痛みの緩和のために日常生活で気をつけること、手術療法などについて、慶友整形外科病院長の橋田先生にお話を伺いました。



きた 橋田 祐樹 先生  
慶友整形外科病院  
＜プロフィール＞  
平成18年慶應大学卒、済生会中央病院、那須赤十字病院、慶應義塾大学病院、川崎市立川崎病院、済生会宇都宮病院を経て、令和2年4月当病院勤務、日本整形外科学会専門医

**股関節周りの筋力向上で、痛みが和らぐことも**

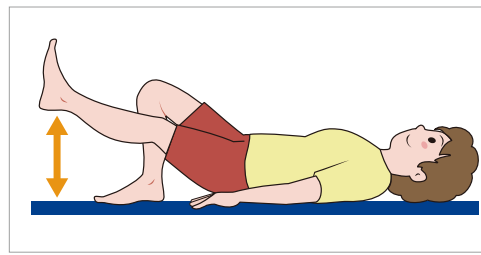
—股関節の痛みの原因にはどのような病気がありますか？  
さまざま原因が考えられますが、中高年の女性を中心に代表的なのは、加齢に伴い股関節のクッションの役割を果たす軟骨がすり減り、骨の変形が進んでしまう変形性股関節症です。痛みのために両足にバランスよく体重をかけて歩けない、階段の上り下りがつらいなど、徐々に生活に支障を感じてくる人が多いようです。

—日常生活で注意することはありますか？

痛みにより活動性が下がることが、筋力が落ちないように気をつけていた方がいいと思います。特に最近では、新型コロナウイルス感染症の影響でも家にこもりがちの人が多く、ではないでしょうか。じっとしてれば痛みは少ないかもしれませんが、その間に起きる筋力低下は後々のトラブルにつながりかねません。日課の散歩などは感染対策をした上でぜひ続けてほしいですし、痛みが気になるときはためらわず整形外科を訪ねてください。

また、自宅でする範囲で筋力トレーニングに取り組むことをおすすめします。上向きに寝て足を伸ばしたまま10〜15センチほど上げ下げしたり、椅子に座った状態で足を曲げて胸に太ももを近づける練習などを試してみてください。

広告



筋力トレーニング

人工股関節置換術の流れ



疾患のある股関節 → 骨の損傷面を取り除く → 代わりの人工関節を固定

—変形性股関節症と診断された場合の治療方法は？

まずは、先ほどお話ししたような筋力トレーニングや可動域を広げるストレッチを、一人ひとりに合わせて理学療法士のもとでしっかりと行っていきます。筋力がつくことで股関節が安定し、痛みが軽減する人は少なくありません。必要であれば痛み止めも併せて服用します。そうした治療を続けてもやはり痛みが強くて耐え難いという場合には、手術が選択肢に入ってきます。

—手術にはどんなものがありますか？

主に2つあり、1つめが骨盤の受け皿の骨（寛骨臼）の一部を切って移動させ、股関節にかかる負担を和らげる「寛骨臼回転切り術」です。軟骨がある程度残っている人が対象となり、自分の股関節を温存できるのがメリットです。反面、骨を切る手術のため体重をかけられるようになるまでに2カ月程度はかかり、仕事や家庭への影響を考慮しなければなりません。2つめが、股関節を人工のものに置き換える「人工股関節置換術」です。手術翌日には全荷重で歩ける手術であり、なるべく早く痛みをとって日常生活に戻りたい人には優れます。

た方法といえるでしょう。ただし、人工の軟骨のすり減り方によっては、20〜30年後などに再手術が必要になる可能性に留意する必要があります。

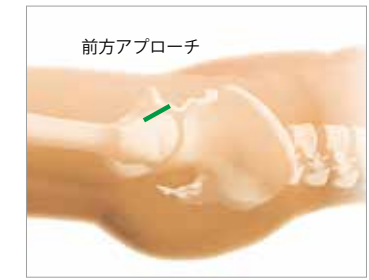
**筋肉を切らず、回復の早い人工股関節の手術とは**

—人工股関節の手術はどのように行いますか？  
いろいろな方法があるのですが、最近増えてきているのが、前方アプローチといって、上向きに寝て太ももの前側から切開する手術です。8〜10センチほどの小さな傷から、筋肉と筋肉の間をより分けて人工関節を挿入していきます。筋肉を切らないことで出血が少なく、術後早期の回復が期待できます。また、手術前にレントゲンやCTで撮影した画像と体の向きが全く同じになることから、術前計画の通り正確に人工関節を設置できるのも前方アプローチの特長です。手術時間は1時間以内が目安です。



—退院後の暮らしで気をつけるべきことは？  
脱臼や骨折のリスクを避けるため、転倒しないよう注意してください。長年の痛みのせいですり足のような歩き方が癖になっている方がしばしばいます。きちんと脚を持ち上げて歩く習慣づけと、階段昇降の練習を自宅でも続けて、段差があっても転びにくい足腰をつくるのが大切です。

—ご自身の筋力で動かせる範囲であれば可動域の制限はなく、術後に趣味のスポーツを始める人もたくさんいます。筋力を高め、人工関節を長持ちさせるためにも、「今まで痛みのせいで行けなかったあのお店に行ってみようなど、積極的に活動量を増やしていただきたい」と思います。



—リハビリテーションについて教えてください。  
手術の翌朝、ベッドサイドに座ることから始め、可能であれば立ち上がって体重をかけてみます。大丈夫であればその場で足の踏みや、歩行器を使った歩行に移ります。順調な人は、その日中にご自身でお手洗いに行けるようになります。その後、患者さんの様子を見ながら杖での歩行練習、階段の上り下りへとステップアップしていきます。個人差があるものの、10日間〜2週間ほどで退院できる人が大半です。手術直後は傷の痛みを感じ

たり、今まで使っていなかった筋肉を使うことで筋肉痛になる人もいます。痛み止めや貼り薬を組み合わせて、できる限り患者さんのストレスにならないよう痛みをコントロールしながらリハビリを進めていきます。

橋田先生から  
**股関節の痛みで悩む方へのメッセージ**  
股関節の痛みは、変形性股関節症以外にも靭帯や骨の病気、筋肉の疲労などいろいろな原因が考えられます。痛みが続くようなら一度整形外科できちんと調べてもらい、それが自然に治るものなのか、治療が必要なのかを確認することが重要です。股関節は日々の移動を支える体の大切なパーツであり、自分の脚でしっかりと歩けるかどうかは健康寿命にも大きく影響してきます。長く健康に暮らすためにも、痛みを我慢しすぎず早期受診を心がけてほしいと思います。

関節の悩みを相談できる  
整形外科専門施設を掲載しています

人工関節ドットコム  
関節の電話相談 0570-783855  
お気軽にお電話ください  
【平日10:00~17:00】

<https://www.jinko-kansetsu.com/>

人工関節ドットコム 検索