



股関節痛について ～変形性股関節症～

まつした ひでひろ
松下 英浩 医師

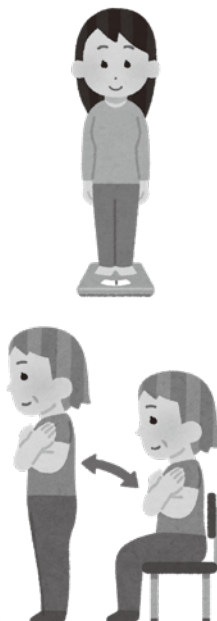
国保京丹波町病院 整形外科 金曜日・一般外来担当

股関節痛の主な症状は、関節の痛みと機能障害です。股関節は鼠^そ径^{けい}部(脚の付け根)にあるので、最初は立ち上がりや歩き始めに脚の付け根に痛みを感じます。進行すると、その痛みが強くなり、場合によっては持続痛(常に痛む)や夜間痛(夜寝ていても痛む)に悩まされることになります。一方、日常生活では足の爪切りがしにくい、靴下が履きにくい、和式トイレ使用や正座が困難になることが挙げられます。また、長時間立ったり歩いたりすることがつらくなりますので、掃除、料理などの家事にも支障をきたします。また、階段や車・バスの乗り降りも手すりが必要になります。



患者さんの多くは女性で、原因は股関節の形成不全といった子どもの頃の病気や発育障害の後遺症が主なもので、股関節症全体の80%といわれています。最近は高齢社会となったため、特に明らかな原因となる病気に罹ったことがなくても、年齢とともに股関節症を発症してくることもあります。

股関節症を進行させないためには、初期症状を見落とさないことが重要です。また、予防には体重管理などの生活習慣の改善と股関節周りの筋力強化・ストレッチが不可欠です。歩行では股関節に体重の約3倍の負荷がかかりますので、体重が1kg増えるだけでも関節への負荷はかなり上がります。食事と適度な運動で減量を心がけましょう。また、重い荷物を持たないことも重要です。



さらに、股関節を支える筋肉(中殿筋など)を鍛えることで、関節にかかる負担を軽減できます。水中ウォーキング、水泳(平泳ぎは除く)やエアロバイクが効果的です。また、ストレッチにより股関節の柔軟性を保つことで、動きが滑らかになります。



ただ、これらの保存療法でも症状が取れない場合は手術療法を考えます。初期のうちであれば、自分の骨を生かして行う骨切り術の適応ですし、関節の変形が進んでいる場合は人工股関節手術の適応となります。