あしの健康教室~股関節編~



でかんせつ 段関節に関する4つのお窓

1 股関節の病気と治療法

変形性股関節症とはどんなものか、その原因・症状・治療法にはどんなものがあるかについて。

2 変形性股関節症に適用する装具

股関節の障害に対して使用する装具の種類、使い 方、その効果について。

3 日常生活での股関節へのいたわり

日常生活の中で、どのくらい股関節に負担がかかっているのか、それをなくすにはどうしたら良いのかなど、普段の生活で気をつけて欲しいことについて。

4 股関節の体操

股関節の柔軟性を高める運動や、股関節の周りの筋 力をつける運動など、自宅でできる運動について。

1 股関節の病気と治療法

① 変形性股関節症とは

関節軟骨の老化や擦り減りによっ て起こる軟骨と骨の進行性の変性疾 患です。

一次性(原因不明のタイプ)と二次性(原因が明らかにあるタイプ) に分けられ、わが国ではほとんどが 二次性です。二次性の原因としては



台票がい 日蓋形成不全と先天性股関節脱臼が大半を占めており、 女性に多発します。

日本人女性は先天的に臼蓋が浅いことが多く、臼蓋形成不全や先天性股関節脱臼などを起こしやすい人種です。臼蓋が浅ければ、臼蓋と骨頭の接触面積が少なくなり、接触面積が少なければ関節軟骨にかかる負担が増え、軟骨が擦り減りやすくなります。やがて、軟骨と骨は破壊と修復反応を繰り返し、次第に進行し、関節が変形していきます。

2 症状

痛みや、歩行障害を訴えます。痛みは歩行や運動で強くなり、休憩すると和らぎます。しかし、進行すると安静時や夜間でも痛くなります。

3 診断

問診、診察とレントゲン検査にて行います。レントゲン検査では、関節のはまりが悪い状態、関節のすき間が狭くなる状態、骨が硬くなっている状態、骨に穴があいている状態、骨のとげなどを認めます。

1. 前股関節症

レントゲン上、明らかな軟 骨の厚みの減少は見られませんが、長時間の立ち仕事や運 動後に、足の付け根に重だる い痛みや、鈍い痛みが出現し ます。これらは一般的に短時 間の安静にて回復することが 多いです。



2. 初期股関節症

関節軟骨がわずかに擦り減って、軟骨の厚みが減少し始めた時期のことです。放置すれば時間がたつにつれて進行し、短時間のうちに末期股関節症へと進行してしまいます。

この時期の患者さんには筋カトレーニングが有効です。 しかしながら、しっかり痛み をとるには手術療法がとられ ます。



3. 進行期股関節症

関節軟骨が一部または広範囲に消失している状態の 股関節を意味します。多く は普段から股関節に鈍く重 だるい痛みが感じられます。 治療法としては人工股関節 手術の適応となる場合が多 いです。



4. 末期股関節症

股関節の関節軟骨がほとん ど消失した状態です。歩行時 だけでなく安静時にも痛みが あります。治療法としては、 人工股関節手術の適応となる 場合が多いです。



4 治療

1. 保存的治療(手術しない方法)

- 1) 日常生活動作の注意点の指導
- 2) 減量
- 3) 筋力強化訓練やストレッチ、 マール内歩行訓練などのリハビリテーション
- 4) 杖の使用
- 5) 薬物療法

2. 手術的治療

保存的治療で改善が得られない症例が対象となります。 どの時期に、どの様な手術を行うかを見極める事が大切で す。例え、変形や症状が軽度であっても、将来の変形の進 行を食い止めるために、手術を行う場合もあります。 手術の種類は大きく分けて2つあります。

1)骨切り術

- ・ 寛骨臼回転骨切り術 (RAO)
- ・キアリ骨盤骨切り術
- ·臼蓋形成術
- ・外反骨切り術
- ・内反骨切り術

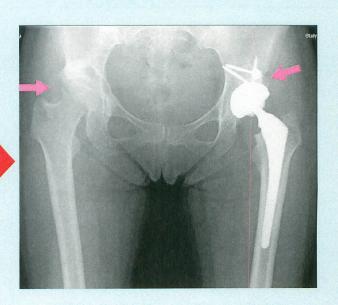
年齢や職業、股関節の状態などを検討して決定します。

2)人工股関節置換術(THA)

骨切り術の適応がなく、変形が進行した症例で、中高齢者が対象となります。当然、これらの手術で全てが解決する訳ではありません。基本的には股関節をいたわり、杖などを使用し、股関節に負担をかけないように心がける事が大切です。又、常日頃より、股関節周囲のストレッチングや筋力強化訓練を欠かさない事も重要です。



両側臼蓋形成不全性変形性股関節症-進行期



術後-右 RAO、左 THA+骨移植

2 変形性股関節症に適用する装具

装具は痛みを軽減するために使用され、最も知られているの は粒です。他に杖のように免荷できる装具があります。また、 免荷装具以外に、装着により動きを制限し、緩んだ関節を包み 込む事によって、痛みを軽減できる装具があります。脚の長さ の違いを軽減して歩きやすくする補高靴もあります。以下に装 旦を列挙します。

杖(ステッキ)、 ロフストランド杖、 松莲杖



ロフストランド杖



松葉杖

股関節免荷装具







股関節裝具









外転装具

ヒップサポーター

補高靴など





参考図書 長谷川 幸治 著 二ノ宮 節夫 監修 杉岡 洋一 監修 日本整形外科学会監修

「新よくわかる股関節の病気」(名古屋大学出版会) 「股関節の痛みはこれでとる」(講談社) 「変形性股関節症の運動・生活ガイド」(日本医事新報社) 「義肢装具のチェックポイント第7版」(医学書院)

3 日常生活での股関節へのいたわり

股関節の変形や軟骨の減少は、自然に治っていくことはありません。生活習慣病と同じように、一生付き合っていくつもりで、日常生活を見直してみましょう。

① 日常生活動作で股関節にかかる負担とその対策

生活様式

和式生活



洋式生活



正座やあぐらなどの姿勢は股関節への負担が大きいです。また、床や低い位置からの立ち上がりでは、体重の10倍の負担が生じます。

激しい運動・立ち仕事・長歩き・立ったり座ったりの動作







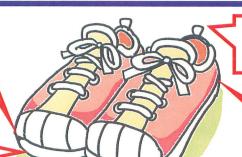


走ること、階段昇降、椅子からの立ち上がりでは、体重の6~7倍の負担が生じます。休憩を心がけ、長時間の立位を避け高い椅子を用意しましょう。

靴選び

足の指が動かせる位の ゆとりがあり、靴底が足 の指の付け根で曲がる

靴底に適度な硬さと 弾力がある



足の甲とかかとをしっかりと覆っている

低くて広い かかと

ハイヒールや、底の硬いサンダルは避け、クッションのある靴を履きましょう。

② 杖の使用



歩いた後痛くなる場合や痛くて足を引きずる場合は杖を使いましょう。

3 体重管理

体重管理

標準体重:身長(m)×身長(m)×22

BMI: 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)

18.5 以上 25 未満が正常

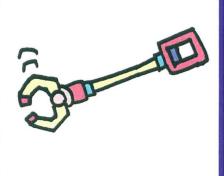




体重が1kg増えると股関節への負担は3~5kg増えます。関節への負担を減らすためにも、肥満には気をつけましょう。

4 あると便利な道具





靴下エイド



シャワーチェアー



日常生活で関節に負担がかからないようにしながら、少しでも生活しやすくするための道具です。

4 股関節の体操

【ストレッチ】





仰向けになります。 膝を伸ばしたまま、 両脚を付け根からゆっ くり開きます。開いた らゆっくり閉じます。

太ももの後ろのストレッチ



仰向けになります。 片脚ずつ膝を抱え込む ように持ち上げます。

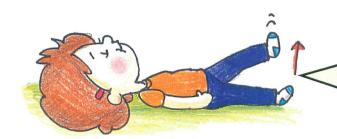
太ももの前のストレッチ



打つ伏せになります。 片脚ずつ膝を曲げ、 曲げた足の足首を手で 持ちます。

【筋力増強訓練】

太ももの前の筋肉 その1



仰向けになります。膝をしっかり伸ばしたまま、片脚ずつ上げます。5 秒間ガマン。10 回繰り返したら、反対の脚も行います。

太ももの横の筋肉



真横になります。

上になっている脚を付け根から上げます。5秒間ガマン。 10回繰り返したら、反対の脚 も行います。

【水中歩行】



るールでは水の抵抗や浮力を利用して、股関節に負担をかけず に運動できます。

水の中で歩きます。脚の付け根から大きく脚を上げて、踵から着くように歩きます。大股で歩くように心がけます。

この冊子を読んでいただき ありがとうございます。 皆さんの股関節の痛みが 少しでもよくなることを 願っています。 八事あしの健康会



あしの健康教室 股関節担当 変股節子

監修: 名古屋第二赤十字病院整形外科

佐藤公治、北村伸二、古城敦子、中川智美、福元由美、丸尾啓記

阿知波佑梨江、清水宏子、細江浩典、足立さやか、伊藤誠

制作:八事あしの健康会

イラスト:山本由佳

非売品

複写禁