



諦めないで!

股関節のトラブル

中高年の女性悩ます 変形性股関節症

身近になった人工股関節

股関節の痛みや動きづらさを抱えたまま我慢していませんか。多くの中高年の女性を悩ませる変形性股関節症の原因や治療法について、島根大学医学部附属病院整形外科 助教授・門脇俊さんに聞きました。

島根大学医学部附属病院
整形外科 助教授
門脇 俊さん



1979年生まれ。島根県隠岐の島町出身。日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会スポーツ医、運動器リハビリテーション医、日本体育協会公認スポーツドクター

股関節痛の原因

股関節痛を引き起こす疾患で一番多いのは変形性股関節症です。他に少数ですが、大腿骨頭壊死症や関節リウマチなどがあります。

変形性股関節症は、何らかの原因によって股関節の軟骨がすり減り、40〜50歳代で発症することが多く、女性に多いのが特徴的です。患者の約8割は、生まれつき大腿骨の先端(骨頭)に対して骨盤の屋根(臼蓋)が小さい臼蓋形成不全といわれています。これは日本などアジアの人種に多くみられる骨盤の形で、親から子へ遺伝しやすいです。

ズキツときたら

変形性股関節症の代表的な症状は、痛みと動きづらさです。痛み部位はそけい部やおしり、太ももの前側、膝周りが多く、脚を動かしたり立ち上がったときなどにズキツと痛みます。

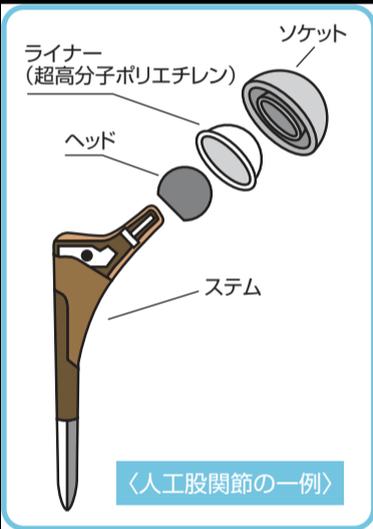
初期の変形性股関節症なら、手術しないで痛みを和らげることが可能です。おしりの筋肉を鍛える運動療法、股関節に負担をかけない生活習慣の指導や減量、消炎鎮痛剤を使った薬物療法を3か月程度試します。

初期は薬物療法も

検査と治療には、整形外科を受診しましょう。レントゲンで、股関節の骨同士のすき間の開き具合や骨の形を見て診断します。

置き換える手術

人工股関節置換術は、傷んだ骨の先端を取り除き、金属製の人工関節に置き換える手術です。全国で年間5万件以上行われ、年々件数が増えています。最近の人工股関節の耐用年数は20〜25年と長く、仕事や趣味などに活躍する高齢者から手術のニーズが増えています。手術時間は平均1.5〜2時間です。近年は、できるだけ小さい皮膚切開で筋肉や腱を切らずに手術する方法(MIS)やコンピュータナビゲーションを使って、より精度の高い手術を行うなど、短時間で体の負担の少ない手術ができる病院もあります。治療費は保険適用で、高額医療費制度により所得や年齢に応じて減額されます。

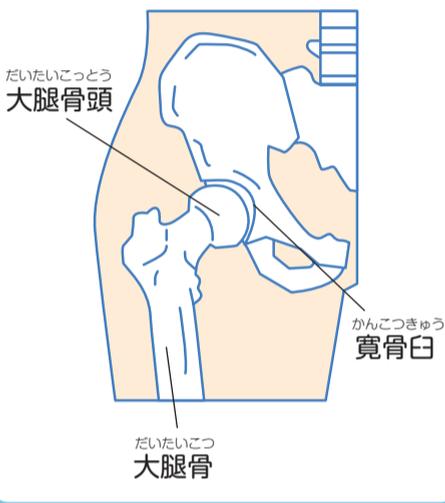


〈人工股関節の一例〉

早めに受診を

少しでも早く通常の生活に復帰するために

股関節のしくみ



は、入院中にリハビリでしっかり筋肉を強化することが大切です。病院や手術法によって違いますが、手術の翌日から座る練習を始め、2、3日で徐々に立つ、歩く練習を行います。3〜4週間ほどで退院できます。退院後は、横座りなど脱臼を招きやすい姿勢を避ける以外は、ほとんど動いて筋肉を維持するよう心がけましょう。水中歩行は、関節への負担が軽く筋力アップに効果的です。細菌への抵抗力が弱まっているの

★手術してよかった! 患者の声

- 「思い通りに動ける」
- 「痛みから解放され、気分が明るくなった」
- 「孫の遊び相手ができるようになった」
- 「旅行に行くことができたのがうれしい」

MISとは

最少侵襲手術法。皮膚切開が小さく、筋肉などへの侵襲が小さくなるため、術後の痛みが少なく早期回復が期待できます。ただし、高度な技術が必要なため実施できる病院に限られます。