

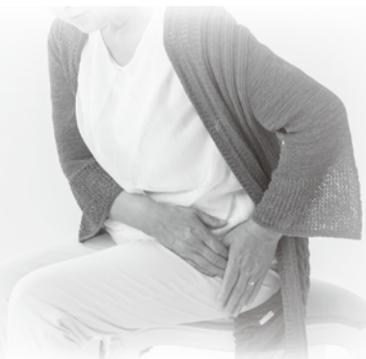
中高年の女性に多い 変形性股関節症

脚の付け根が痛む、歩くのがおっくうになった。股関節の違和感や痛みは中高年の女性に多い悩みの一つと言われます。その原因の多くは「変形性股関節症」という病気だそうなんです。この病気の特徴や治療法などについて磐田市立総合病院整形外科の清水朋彦先生に聞きました。

加齢などの経年変化で違和感が痛みに

もともと日本人女性の骨盤は寛骨臼（かんこつきゅう）形成不全と言って、骨盤の天井部分の面積が小さく、股関節に体重が集中することで軟骨が摩耗し、変形性股関節症になりやすいとされています。股関節が痛む原因の7〜8割が変形性股関節症で、あとは大腿（だいたい）骨頭壊死（えし）症や関節リウマチなどによる痛みです。変形性股関節症は加齢などの経年変化で少しずつ症状が進み、違和感だったものが中高年になって痛みが増すケースが大半です。

股関節が変形してしまうと脊柱（せきちゅう）側弯（わん）症や骨盤の反り、関連痛につながる場合があるので、脚の付け根だけでなく腰やひざ周辺の痛みが1カ月ぐらい続いたら、整形外科の専門医に早めに相談するようにしてください。



除痛効果が高い人工股関節置換術

変形性股関節症の治療法としては保存療法や骨切り術、人工股関節置換術などがあります。保存療法は主に筋力トレーニングや股関節可動域訓練で、患者さんには水中ウォーキング、平坦な道の散歩などを勧められています。階段の昇り降りや下り坂などでは関節にかかる負担が大きいため、ゆったりとしたトレーニングで関節の負担がかかっている部



磐田市立総合病院
整形外科医長 清水 朋彦

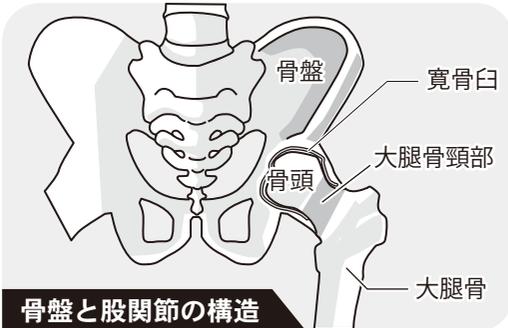
日本整形外科学会専門医。
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修を修了。

分の安定性を高め、痛みを軽減させる方法です。しかし、これで症状が改善されるのは変形性股関節症の1〜2割程度です。

骨切り術は20〜30代で軟骨があまり摩耗していない患者さんに適した手術で、中高年向きではありません。大腿骨とつながっている臼蓋、骨盤の天井部分を削り、関節面の位置関係を調整する手術です。人工股関節置換術は除痛効果に優れています。関節の傷んだ部分を取り除き、人工関節（インプラント）に置き換えます。手術自体も筋肉をそれほど傷つけずに行い、ブロック注射で痛みを緩和させますのであまり痛みを感じません。

約3週間の入院で支障のない日常生活を

一般的に症状が悪化すると、大腿骨が徐々に短くなり股関節が外側へずれていくため、体重の負担を筋力で支えられなくなり、その股関節をインプラントに換えれば、術後すぐに歩



痛みを我慢し続けるとロコモの誘発も

新型コロナウイルス感染症の影響で、股関節が痛くても我慢する、いわゆる「かかり控え」もあると聞いています。痛みで外出もままならず、趣味にしていたことができなくなると精神的に落ち込んでしまうなど、体を動かさないことの悪循環で「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」になってしまうことも考えられます。一度落ちてしまった筋力は回復に時間がかかるので早めに痛みの原因を見つけてあげることが大切です。

変形性股関節症を早期発見するために整形外科を早めに受診しましょう。

