

整形外科部長 濱口裕之先生の記事が京都新聞に掲載されました



「股関節の痛み」

適正体重保ち中殿筋を鍛えよう

京都武田病院 整形外科部長
濱口 裕之 氏



Q 原因は。

A 関節軟骨がすり減って関節が変形して痛みが生じる変形性股関節症の方が多いです。日本人は、欧米人と比べて股関節の骨盤側のつくりが悪い寛骨臼（かんこつきゅう）形成不全の方が多く、比較的若年層でも発症します。女性に多く見られることも特徴です。体重の増加で股関節に負担がかかることが原因となって症状が悪化し、長時間歩くことができなくなったり、正座や物を拾う動作などができなくなります。股関節機能の悪化が原因で、膝関節機能にも悪影響が出ることもあります。

Q 治療について。

A まず保存療法として、適正体重を保つことを心掛けてもらいます。人間は歩く時に片足立ちの状態になりますが、その際に体重の3倍の力が股関節にかかります。5キロ体重が増えると、歩くときには15キロの負荷が股関節にかかることになるので、体重を増やし過ぎないことが大切です。また股関節の外側にある中殿筋の筋力を鍛えることで症状の進行を予防します。一番効果的なのはつえを突くことです。右側が痛い場合は左で突くなど、痛みがある方の逆側で突いてください。痛みがきついときは痛み止めを服用します。保存療法でも生活が困難な場合は手術を行います。最も多いのが人工股関節全置換術です。他にも低侵襲な関節鏡手術や骨を切って方向を変える骨切り術がありますが、手術適用に制限があります。

Q 人工股関節全置換術後の注意は。

A 股関節を安定させる中殿筋が弱い方は足を引きずるような歩き方になります。筋力回復には術後3カ月ほどかかるので、その間はつえを突くことをお勧めします。片足立ちができるようになれば、つえはいりません。普段から適正体重を維持できるよう自己管理が大切です。

「股関節の痛み」

Q 原因は。

A 関節軟骨がすり減って関節が変形して痛みが生じる変形性股関節症の方が多いです。日本人は、欧米人と比べて股関節の骨盤側のつくりが悪い寛骨臼（かんこつきゅう）形成不全の方が多く、比較的若年層でも発症します。女性に多く見られることも特徴です。体重の増加で股関節に負担がかかることが原因となって症状が悪化し、長時間歩くことができなくなったり、正座や物を拾う動作などができなくなります。股関節機能の悪化が原因で、膝関節機能にも悪影響が出ることもあります。

Q 治療について。

A まず保存療法として、適正体重を保つことを心掛けてもらいます。人間は歩く時に片足立ちの状態になりますが、その際に体重の3倍の力が股関節にかかります。5キロ体重が増えると、歩くときには15キロの負荷が股関節にかかることになるので、体重を増やし過ぎないことが大切です。また股関節の外側にある中殿筋の筋力を鍛えることで症状の進行を予防します。一番効果的なのはつえを突くことです。右側が痛い場合は左で突くなど、痛みがある方の逆側で突いてください。痛みがきつときは痛み止めを服用します。保存療法でも生活が困難な場合は手術を行います。最も多いのが人工股関節全置換術です。他にも低侵襲な関節鏡手術や骨を切って方向を変える骨切り術がありますが、手術適用に制限があります。

Q 人工股関節全置換術後の注意は。

A 股関節を安定させる中殿筋が弱い方は足を引きずるような歩き方になります。筋力回復には術後3カ月ほどかかるので、その間はずえを突くことをお勧めします。片足立ちができるようになれば、つえはいりません。普段から適正体重を維持できるよう自己管理が大切です。

2019年1月31日京都新聞より抜粋