

# 健康 ぷらざ

## 股関節の痛み

### —変形性股関節症—

NTT東日本関東病院 整形外科医長・人工関節センター長 大嶋 浩文

企画：  
日本医師会

No. 574

### 股関節のしくみと痛みの原因

股関節は、太もも側の大腿骨頭だいたいこつとうが、骨盤側の寛骨臼かんこつきゅうにしっかりと被さることで体重を支えています(図)。この被り方が生まれつき浅いと、体重のかかる面が少ないため、年齢を重ねると股関節に負担が集中し、軟骨のすり減りが多くなって、痛みを感じるようになります。このような状態を変形性股関節症と呼びます。筋力の少ない女性に多い病気です。

### 主な治療方法

まずは運動療法によって可動域と筋力の維持を心がけましょう。特にプールでの水中歩行がおすすめです。浮力によって股関節への負担なく、痛みの出にくい状態で有酸素運動が行えます。さらに、水の抵抗によって効率よく脚の筋力が増強できます。股関節を下から支える筋力が増すと、股関節の負担が軽減します。

また、歩行やジョギングなど体重が直接かかる動作時には股関節への負担が通常の3~5倍多くかかるため、体重を落とすことで負担を大きく軽減できます。杖などの補助具を使うことも有効です。股関節にかかる負担を減らすと、痛みが楽になるとともに、進行を予防できます。

鎮痛薬による薬物療法も効果があります。基本的には、鎮痛薬による対症療法の効き目が出にくくなったら、手術を検討します。

手術には2種あります。関節温存手術は骨の一部を切って移動し、自身の骨を温存しつつ股関節の機能を改善する方法です。もう一つは人工股関節置換術です。近年は、人工股関節の材質の改良や手術技術の進歩によって、より正常に近い機能が得られるだけでなく、耐久性が向上し、20年以上再手術せずに過ごすことが期待できるようになりました。

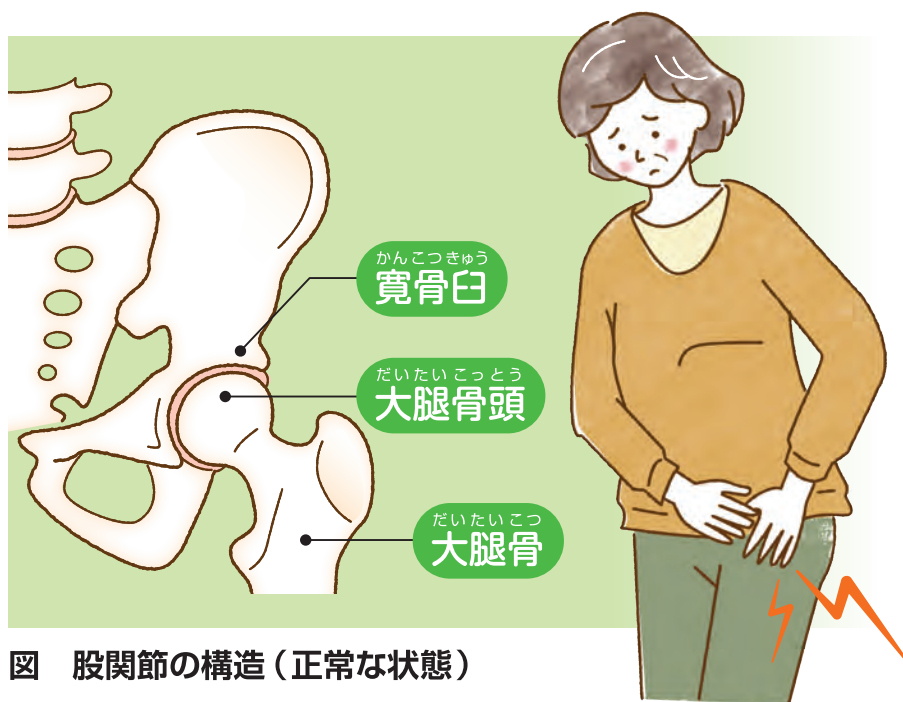


図 股関節の構造(正常な状態)

### セルフチェック

動作時や歩行時に股関節のあたりが痛みませんか。右と左で脚の開き方(可動性)が異なったり、深く曲げたときに一方の脚に引っかかるような違和感がないか、脚の長さの違いがないか、左右差にも注目してください。片足で立てるかどうかも大事なポイントです。異常があれば、早めに医師に相談しましょう。

