

だいじょうぶ？

股関節のいたみ

変形性関節症といえば、まずは膝関節を思い浮かべるのではないのでしょうか。

手指関節に発症するヘバーデン結節もご存知かと思いますが、股関節にも同様の所見を認めることがあります。

股関節は体幹と下肢をつなぐ関節で、疼痛や可動域制限が生じると、立ち上がり・しゃがみ込み・歩行等の日常生活動作に悪影響を与えます。また膝関節や足関節にも影響を及ぼすとの報告もあります。発症の原因は、解剖学的には先天性股関節脱臼・発育性臼蓋形成不全・二次性変形性股関節症（加齢による）があり、危険因子として肥満・重量物を扱う職業・しゃがみ込み立ち上がり動作が多い等があり、食生活の欧米化も関連があるのではないかとされています。初期症状は足の付け根やお尻・膝の上部にこわばった重だるい感じがあり、歩き始めや長時間の座位・歩行・階段昇降で痛みを感じ受診される方が多いです。

男女比では女性に多く、有痛性発症年齢は平均50歳との報告があります。診断はレントゲン検査でほぼ確定できますが、進行度を精査する上でCT検査・MRI検査を行

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

長久浩明



うこともあります。

治療は年齢・原因疾患・進行度・生活社会環境によって異なってきます。保存的治療と手術治療があり、進行度の高い症例や低くても疼痛強く立位歩行困難な症例には手術治療を勧めます。骨切り術と人工股関節置換術があり、症例に応じて適時選択します。

進行度の低い症例や環境上入院手術ができない症例には保存的治療を勧めています。薬物療法（鎮痛剤・貼付剤）を疼痛緩和目的に行うことがありますが、運動療法も有用な治療に位置づけられています。水中歩行・エルゴメーター運動・臥位や座位での大腿四頭筋・殿筋他の筋力強化訓練と股関節周囲のストレッチ運動です。臥位で膝を体幹へ引き寄せたり、座位で両足裏を合わせて膝を床方向に押す等の方法があります。軽めのヨガもいい方法の1つかと思います。これらにより股関節の可動域拡大と安定性が得られ、疼痛の緩和、日常生活動作の向上につながります。

早期発見・早期治療が大切です。？と感じたら専門医を受診してみてください。