



# 働くあなたのクリニック

**A** 股関節の関節軟骨が痛んだり、すり減ったりするところから始まり、体重がかかる所での関節軟骨の消失や骨の変形、骨硬化、骨萎縮、骨のう胞などの病態が混在します。人種、性別、加齢、肥満および遺伝などの素因がある中で、重労働やスポーツ、外傷などで股関節に負荷がかかると起こりやすくなります。関節所見の程度が軽いほうから前股関節症、初期、進行期、末期へと進行し、病気が進行するに伴い、症状も悪くなるのが一般的です。変形性股関節症には、原因が明らかでない一次性感関節症と原因が明らかでない二次性感関節症があり、日本人の変形性股関節症の多くが白蓋形成不全（骨盤側のかぶりが浅い）による二次性感関節症であり、その大部分が女性です。



## 変形性股関節症の特徴は？

どのような治療をしますか？

**A** 日常生活指導（体重管理、股関節へ負担のかかる運動の制限、杖の使用）、理学療法（股関節のストレッチ、拘縮予防）、薬物治療（痛み止めの内服）などの保存的治療と手術による外科的治療があります。股関節痛など症状が軽い場合でも関節症変化の進行が予想される場合には、数ヶ月のうちに手術を受けた方が望ましい場合があります。なぜなら自分の関節を保ちながら症状を緩和する手術の場合、変形の進行を遅らせることはできても変形を改善することは難しいからです。比較的若い人の白蓋形成不全症はその典型といえます。

## 日常生活で注意すべき点は何？

**A** まずは体重管理です。体重が重いと股関節にかかる負荷も大きくなるからです。しかし、無理な食事制限は骨粗鬆症等の健康問題を来すことがある

ため、栄養士などの専門家からの食事指導と水中歩行や水泳などの運動との併用がお勧めです。次に運動制限ですが、股関節に痛みを生じさせる運動はしない方がよいといえます。痛みは体の危険信号であり、我慢して歩くことに状態は悪くなる可能性が高いと思われまます。しかし、極端な運動制限は日常生活をも制限することになり、股関節の為に生きていくようなパラドックスに陥りますので、激しい運動や重労働、長時間の歩行、重いものを持つことを避ける程度が妥当です。また、股関節を深く曲げたり低い位置からの立ち上がりをする和式の生活より、洋式の生活のほうが股関節にとっては優しいと言えます。杖やクッション性のよい靴は股関節の衝撃、負荷を軽減するアイテムとしてお勧めです。

## 効果的な薬はありますか？

**A** 股関節の変形が進むにつれ関節拘縮（関節がかたくなること）が起こってきます。関節拘縮が進むと、骨盤の傾きを生じたり腰椎や膝関節を痛めたりすることがあります。その場合、股関節

## 手術について詳しく教えてください

**A** 最も多く行われているのは人工股関節置換術です。股関節疾患のほとんどの疼痛において劇的な効果を発揮するからです。また、日常生活動作においても著しい改善が得られます。歩行機能や階段昇降などはもちろん、しゃがみ込みなどもしやすくなることもあります。非常に満足度の高い手術であり末期股関節症の方には特にお勧めの方法です。

