

# 股関節の痛み、我慢していませんか？ 治療方法と人工関節について詳しく解説します。

足がなんとなく動かしづらい、歩き始めに付け根あたりが痛む……、もし、そうした違和感を感じたら、「変形性股関節症」かもしれません。症状は？ 治療方法は？ 中高年層が抱える悩みに小林先生がお答えします。



## 股関節の痛みの原因は何でしょうか？

足の付け根が痛い、動かすと違和感があるといった悩みの多くは、「変形性股関節症」によるものと考えられます。日本人の股関節形成不全のほとんどは「臼蓋形成不全」が原因です。大腿骨の受け皿となる臼蓋の形状が浅く不完全で、体重の負荷がピンポイントにかかるため軟骨がすり減りやすくなります。また、加齢による筋力の衰えや体重の増加によって股関節への負担が増すと痛みが生じます。

## どのようなタイミングで病院に行けば良いのでしょうか？

症状が進むと歩きづらくなり、外出が億劫になります。痛くて我慢できない、特に寝返りを打った時に痛くて目覚めてしまうような「夜間痛」が生じたら関節の変形がかなり進行しています。そうした日常生活動作に不便を感じたなら整形外科医に相談することをお勧めします。手術が必要な場合、手術をせずに運動療法などで改善できるのか、的確な判断をするためにも専門医の意見を聞くことが大切です。

## 変形性股関節症にはどのような治療方法がありますか？

保存的な治療方法として運動療法があります。お勧めは水中歩行です。

浮力で負荷を軽減し、水の抵抗を使って股関節の周りの筋肉（大腿四頭筋等）を鍛えます。また、寝た状態で足を上げ下げする体操も効果的です。大切なのは、痛みを我慢してまで無理に運動をしないことです。

## 小林 英生

Hideo Kobayashi  
医学博士  
日本整形外科学会専門医・指導医  
日本整形外科リウマチ医  
日本整形外科学会スポーツ医  
日本人工関節学会認定医  
SICOT(Société Internationale de Chirurgie Orthopédique et de Traumatologie International Society of Orthopaedic Surgery and Traumatology) active member  
賛育会病院整形外科部長兼人工関節センター長  
順天堂大学非常勤助教

在の人工関節はほぼ完成形と言えるほど良い結果を出しています。

## 手術後のリハビリについて教えてください。

人工股関節置換術は、以前は大臀筋を切って手術をする「後方アプローチ」が主流でしたが、現在は「前方アプローチ」が増えています。前方アプローチは、大腿筋膜張筋と縫工筋の間から股関節にアプローチする手術です。筋肉を切らないので早期回復が期待でき、脱臼もしくく、また、傷も後方アプローチより小さいなどのメリットがあります。手術時間は1時間ほどです。

直後は切った箇所の痛みこそありますが、すぐに股関節の改善を実感できると思います。退院後は特別なリハビリの必要はなく、日常生活そのものがリハビリになります。

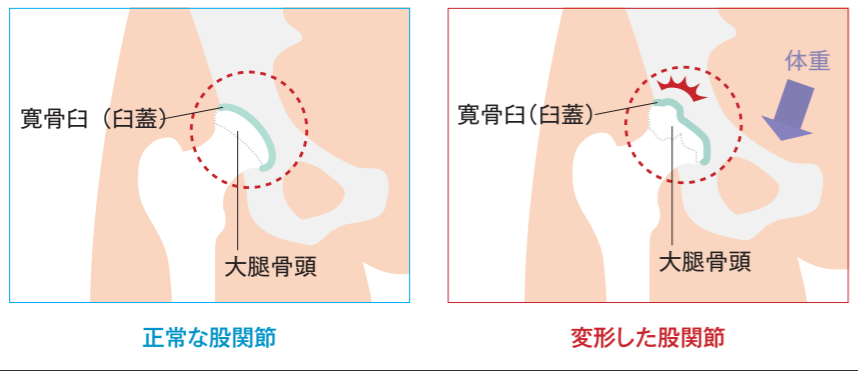
スポーツは種類にもよりますが、術後2か月後以降に始めることができます。ゴルフ、テニス、登山、中には10キロマラソンに参加したという方もいらっしゃいます。ただ、コンタクトスポーツ類、例えばラグビーなどは難しいですね。しゃがんだり重いものを持ちたりするゲーミングや日曜大工も楽しむことができます。

## 小林先生からのメッセージ

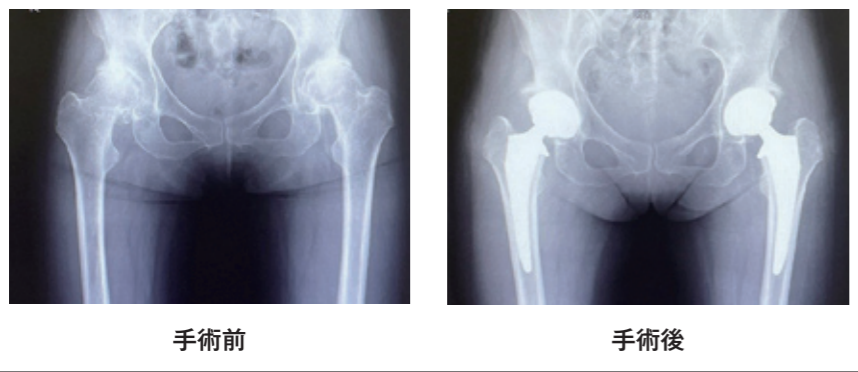


股関節痛で悩んでいらっしゃる方はたくさんいると思います。痛みを我慢しないで、積極的に専門医に相談してください。痛みの原因を正確に調べ、手術の要・不要や生活改善のアドバイスなどを的確に説明してくれると思います。人工股関節も医療技術もどんどん進化していますので、手術によって早期に社会復帰することが見込めます。車椅子で来院され、両足を人工股関節に置き換えて杖無しで歩いて帰られた方もいらっしゃいます。ぜひ、ご自身の生活をより良くしていこうと前向きに考えてほしいと思います。

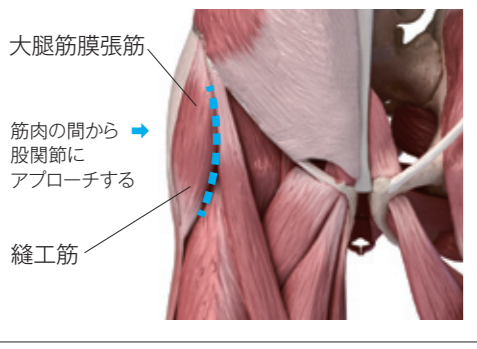
## 変形性股関節症の症状とは



## 両側同時人工関節置換術



## 人工股関節置換術(前方アプローチ)



提供：ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社  
デピューシンセス事業本部  
ジョイントリコンストラクション ビジネスユニット  
<https://www.depuyorth.com/jp/>