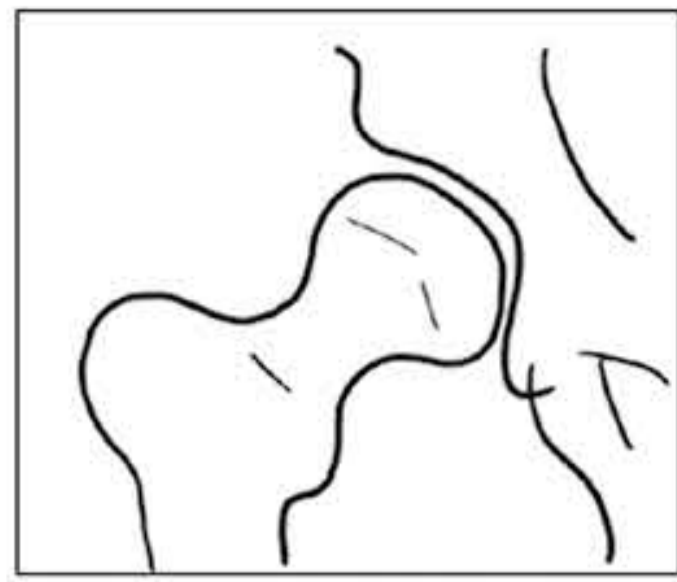
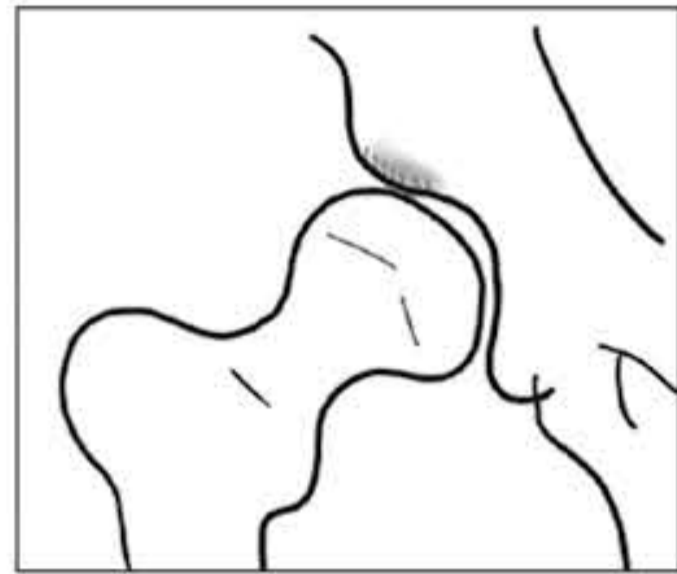


【変形性股関節症の進行】



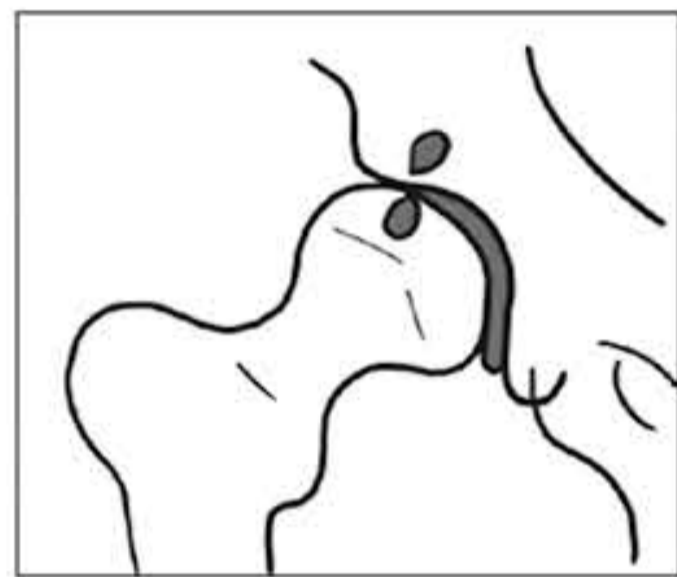
前期

軟骨は壊れていないが骨盤の屋根の部分に足りない



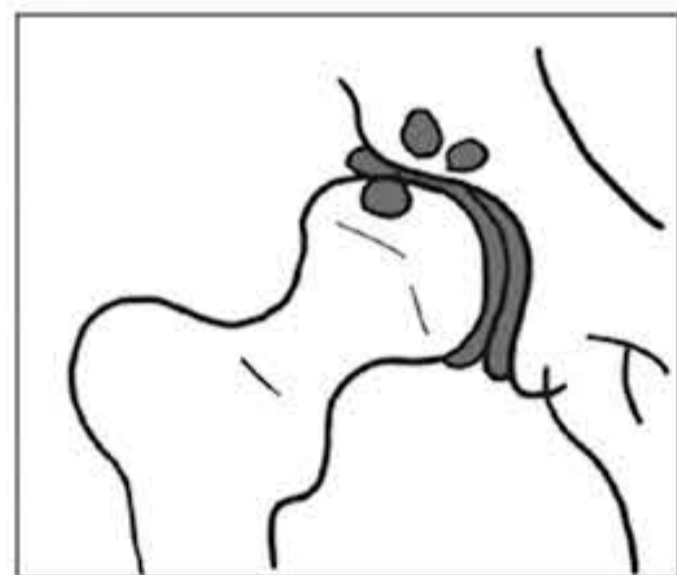
初期

軟骨がすり減り始め関節の隙間が狭くなっている



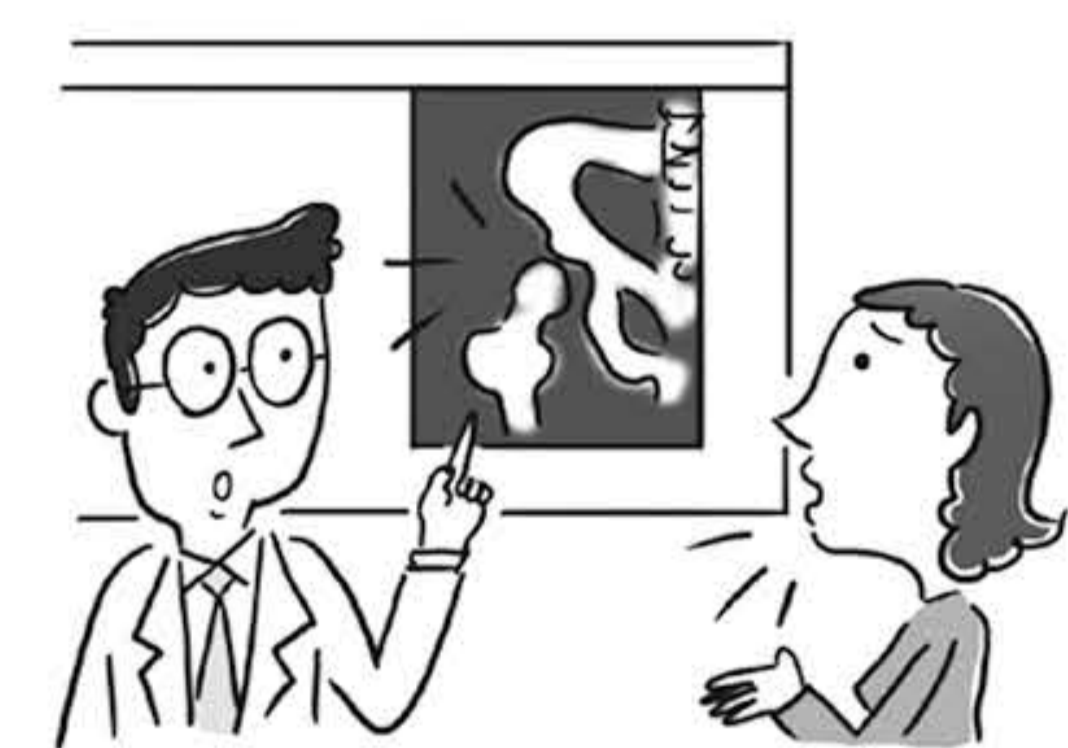
進行期

関節の隙間がなくなり骨がぶつかって壊れてしまう



末期

軟骨がなくなり骨と骨がくっついていく



今月の重要ポイント！

女性に多い股関節の痛みは、変形性股関節症からきている場合があります。我慢していると日常生活の大きな妨げとなります。症状が軽くても一度病院で診断を受けることで、骨の変形の将来的な見通しがわかることもあります。自分の股関節の状態に合った治療法を見つけ、痛みのない快適な毎日を送りましょう。



医と相談しながら適切な治療、対応をしましょう。

股関節の痛みや違和感はいくら我慢せず早めに医師の診断を！

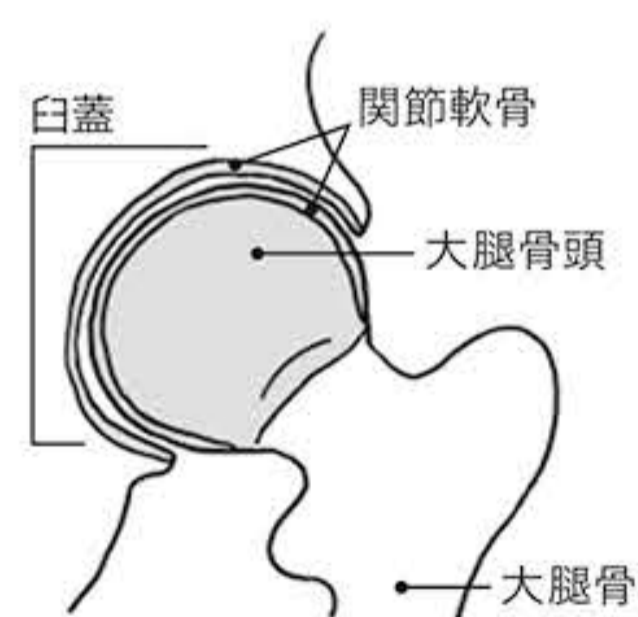
股関節が変形してしまう女性に多い病気です。

変形性股関節症とは、主に加齢により股関節の軟骨がすり減って痛みが出たり、動きが悪くなったりして日常生活に支障をきたす病気です。

原因の約8割は、「臼蓋形成不全」という生まれつきの股関節の疾患にあります。股関節には、臼蓋という大腿骨を支える受け皿のような部分があり、大腿骨の先端の骨頭が、この臼蓋に収まるように構成されています。臼蓋形成不全とは、この臼蓋が浅すぎる、小さすぎるなど不完全なため、大腿骨と臼蓋とがうまくかみ合わない状態を指します。

骨格の特徴から、日本では男性よりも女性に多く、遺伝的な要素も関係しているといわれています（下図）。臼蓋形成不全は、40〜50代になって初めて痛みが出ることも多いのが特徴です。これは加齢により、股関節の周囲の筋力が衰えたり、体重が増えたりして関節に負担がかかり、クツシヨ

【正常な股関節】



【変形性股関節症】



軟骨がすり減り、骨が変形した状態

ンの役割を果たしていた軟骨がすり減ってしまうことが原因です。そして、このような状態が続くと、股関節が変形して関節としての機能が損なわれる……すなわち変形性股関節症となってしまうのです。

股関節は、上半身の体重を支える体内で一番大きな関節で、バランスよく立つ、座る、歩く、走るなどの動きの中心となる重要な部分です。この動きが妨げられると、日常のさまざまな活動が制限されてしまいます。股の付け根（そけい部）に痛みを感じることも多いですが、お尻や太ももの周囲、膝にまで痛みが広がることもあります。また、特に動き始め、歩き始めに痛みを感じるのが特徴です。変形性股関節症の具体的な症

専門医に相談して股関節の状態を把握。

「股関節が痛くて歩きづらい」「股関節が動かしにくい」などの症状で整形外科を受診される方は、主に40〜60代の女性です。

エックス線写真を撮影し、臼蓋の形状や軟骨のすり減りの程度をみて診断します。お尻や太ももに痛みがある場合には、腰のエックス線撮影をし、股関節の痛みなのか、腰からの神経痛なのかなどを判断します。

変形性股関節症は、エックス線検査の所見により4段階に分類されます（左図）。ただ、痛みとエックス線検査の所見は一致しないことも多く、「末期」でも変形の仕方によっては痛みが少ない方もいます。エックス線検査の所見で異常がなくても、MRI（核磁気共

鳴撮像法）でみてみると、大腿骨頭の血流が途絶える大腿骨頭壊死や、関節を包む関節唇という軟骨に損傷がある場合もあります。

このような運動は、筋力の温存のためにはとても重要ですが、痛みがある場合は無理に動かすことは避け、主治医とよく相談して行うようにしましょう。

治療には運動、薬物療法などの「保存療法」と、「手術療法」があります。痛みが強くなる生活にあまり支障がない時期は、運動、減量、消炎鎮痛剤の内服、杖の使用が中心となります。

また、体重のコントロールも重要です。体重が増えると股関節に負担がかかり、痛みを悪化させることとなります。

運動の中でもプールでの水中歩行は、浮力が働いて関節に体重がかからず全身の運動が行えるのでおすすめです。ほかにストレッチや、痛みの出ない範囲でのウォーキング、太ももやお尻の筋力を鍛える筋力トレー

「痛み止め」の服用
痛みが強い時期には、消炎鎮痛剤の内服を行うこともあります。いわゆる「痛み止め」ですが、消炎鎮痛剤には炎症を抑えて痛みを取る効果があるので、決して痛みをだまして止めていくわけではありません。適切に使用すれば痛みのない生活を送ることも可能なので、主治医とよく相談しましょう。

人工股関節の手術
以上のような保存療法を行っても痛みが取れない場合には手術による治療が行われます。手術では、主に「人工股関節」に入れ替える方法が取られます。傷んだ大腿骨頭を取り除き、大腿骨と臼蓋に金属でできたインプラントを埋め込む手術で、痛みには大変効果があります。

以前は人工股関節の寿命が短く入れ替えの手術が必要だったため、手術は60代まで待ったほうがよいといわれたこともありました。しかし現在では人工股関節の性能が大幅に向上し、およそ20年以上は良好な状態が保てるといわれています。