

■股関節の状態をチェックしてみましょう

A に2つ以上当てはまる場合は股関節の病気の疑いがある段階です

B に2つ以上当てはまるものがあると変形性股関節症が進行していることが疑われます

A

- ☐ 脚、お尻、太もも、膝のいずれかに痛みを感じる
- ☐ 少し長く歩くと脚がだるくなる
- ☐ 椅子に座っているとき、脚が組みにくい
- ☐ 椅子に座ったときに左右の膝の高さが違う
- ☐ 家族に股関節の病気を持つ人がいる



股関節の病気の可能性があります。専門医で検査を受けましょう

B

- ☐ 少し長く歩くと股関節が痛む
- ☐ 歩き始めや立ち上がるときに股関節が痛む
- ☐ 階段を上がるときに股関節が痛む
- ☐ あぐらをかきにくい
- ☐ 股関節の痛みで、靴下をはきにくい



変形性股関節症の可能性が高いので早めに検査を受けましょう

痛みや症状の出方には波があり、症状が強い日もあればほとんど感じない日もあります。休んでいれば症状がなくなることもあります。そのため大したことはないといわれ、我慢してしまいがち。我慢できない状態になったときには重症化していたという人も少なくありません。股関節を

痛みや症状の出方には波があり、症状が強い日もあればほとんど感じない日もあります。休んでいれば症状がなくなることもあります。そのため大したことはないといわれ、我慢してしまいがち。我慢できない状態になったときには重症化していたという人も少なくありません。股関節を

では、どのような症状があったら股関節の病気を疑えばいいのでしょうか。実は股関節にトラブルを抱えている人で、股関節や脚の付け根、いわゆる鼠径部が痛いと言っている人は半数ほどはいません。残りの人は、太もも、お尻、腰が痛いと言います。

半数は別の部位に痛み我慢せずにもう受診を

原因は軟骨のすり減りや股関節の形状

股関節にトラブルが起こる大きな原因は、関節軟骨が傷みすり減ることです。加齢とともに細胞が衰え、肥満や悪い姿勢、強い運動などで股関節に過剰な負荷がかかり続けると、関節軟骨がすり減り、**滑膜**に炎症が起きて痛みが生じます。

また、寛骨臼の補助をしている**関節唇**が傷ついたり断裂したりすることで、痛みが生じることもあります。関節唇は、寛骨臼の縁にパッキンのようについていて、体重を支える面積を広げたり

もともと日本人は大腿骨頭を覆う寛骨臼の面積が少ないため、体重の割には軟骨が減りやすく、関節唇の損傷も起こりやすいといえます。

関節軟骨のすり減りや関節唇の損傷は、股関節の形に影響されます。大腿骨頭が寛骨臼に十分に覆われていれば股関節は安定し体重などの負荷が分散されますが、覆われている面積が狭いと荷重が集中し、損傷が起こりやすくなります。

り、大腿骨頭との密着度を高めています。股関節を可動域以上に大きく動かしたり深く曲げたりすると、大腿骨頭が関節唇にぶつかり損傷するのです。

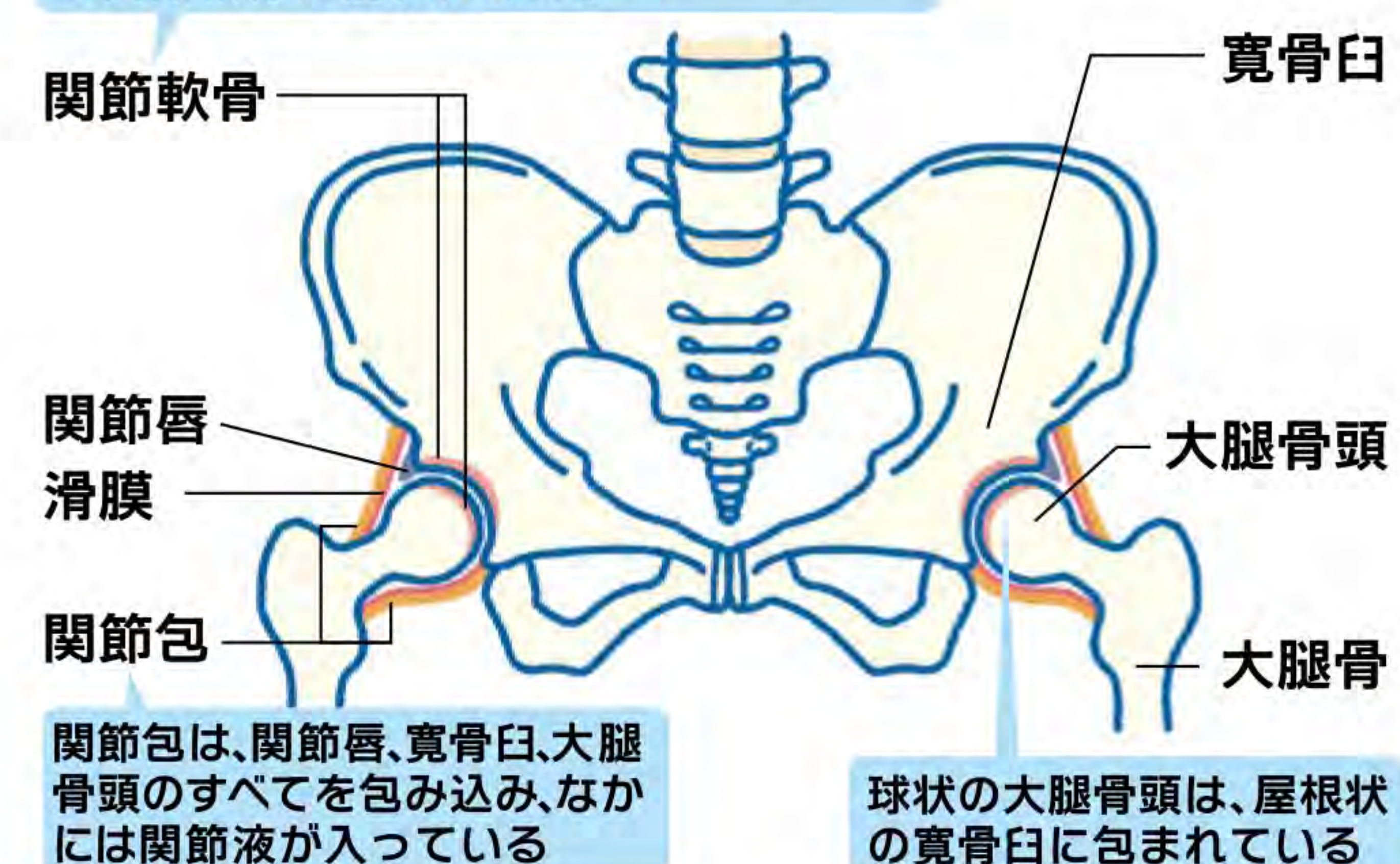
一方で股関節は非常に酷使されている関節でもあります。片足で立つとき体重の約3倍の負荷が、速足で歩くときは約10倍の負荷が股関節にかかっています。

長年の負荷に耐える沈黙の運動器

股関節は、骨盤側の**寛骨臼**と大腿骨側の**大腿骨頭**で構成されていて、寛骨臼が、大腿骨の先端にある球状の**大腿骨頭**を屋根根のように覆っています。寛骨臼と大腿骨頭の表面を覆う**関節軟骨**は、骨同士が直接ぶつからないようクッションの役割を担い、関節をスムーズに動かしています（下図）。

■股関節の構造

寛骨臼と大腿骨頭の表面は、厚さ2～4mmの関節軟骨に覆われている



関節包は、関節唇、寛骨臼、大腿骨頭のすべてを包み込み、なかには関節液が入っている

球状の大腿骨頭は、屋根状の寛骨臼に包まれている

体の中心で体重を支える股関節は、日常の動作をスムーズに行うために重要な関節です。股関節は痛みなどの症状が現れにくく、いったん悪くなると重症化しやすいのが特徴です。股関節にトラブルのある人は約400万人といわれ、患者数は膝や腰の病気の1/10ほどですが、人工関節になる患者さんはほぼ同数の年間約6万人です。「健脚寿命」を延ばして活動的な人生を歩むために、ふだんから股関節に意識を向けましょう。

監修



神奈川リハビリテーション病院 病院長
東京慈恵会医科大学整形外科学講座 教授

杉山 肇 先生
(すぎやま・はじめ)

●略歴

1982年、東京慈恵会医科大学卒業。東京工業大学精密工学研究所に国内留学し、人工股関節の生体材料開発に取り組む。米国デポールバイオメカニカル研究所にて人工股関節の固定性に関する研究を行う。東京慈恵会医科大学整形外科講師、山梨大学大学院整形外科准教授などを経て、2013年より神奈川リハビリテーション病院副病院長、2016年より同病院長。日本整形外科学会専門医。日本整形学会認定リウマチ医。総監修に『別冊 NHK きょうの健康 股関節の痛み 変形性股関節症の治療がよくわかる』（NHK 出版）。

開脚運動で症状を改善、股関節に負担をかけない生活を

■痛みの緩和や股関節の機能を改善する運動療法

力を抜いて関節をよく動かしましょう。いかに深層筋（インナーマッスル）を動かすかがポイントです

パカパカ運動

- ① いすに浅めに座り、背筋を伸ばし、体の力を抜く
- ② 脚は肩幅くらいに広げ、膝を内側と外側にリズミカルに揺らす



上半身が動かないように力を抜いて動かす

貧乏揺すり運動（1日10回2セットを） （気がついたとき）

- ① いすに浅めに座り、背筋を伸ばし、体の力を抜く
- ② 両膝に手のひらをのせ、足先を床に着けたままかかとを上げ下げする



片方の脚ずつ行ってもよい

骨盤起こし運動（1日10回2～3セット）

- ① 脚は肩幅くらいに開き、腰に手を当てる
- ② ヘそを前方上方30度くらいの角度に向けて突き出す。ヘそを引っ込め、再び突き出す
※腰はそらしすぎないように注意



係が深いといわれています。

日常生活に配慮し 運動で進行や痛みを軽減

股関節の病気だと診断されたら、無理をせず股関節を大事に使っていくことを心がけましょう。軟骨の修復にはコンドロイチンやサメの軟骨がいいとよくいわれますが、明らかな根拠はなく、効果を期待しすぎないようにしてください。治療の中心は保存療法で、日常生活での股関節への負担を減らし（下コラム）、股関節の動きをよくする運動療法（左図）を行います。

運動療法の目的は、股関節をリラックスさせ、正しく股関節を動かすことです。一番いいのはパカパカ運動という開脚運動です。力を抜いてひたすら脚を動かすことで股関節の位置が矯正され、股関節を動かしやすくなり、可動域が広がります。繰り返す行うことで、関節液が循環して軟骨への栄養が行き渡ります。

ただし、痛みがあるときは無理せず、にゅつくりと行いましょう。動かすうちに徐々に痛みが改善されていきます。痛みが強くなるようであれば中止し、医師に相談してください。この運動は治

股関節に負担をかけない生活を

動かしにくい状態が続くと腰や膝に負担がかかり、腰が曲がったり、膝を傷めてしまうこともあります。おかしいと感じたら我慢せずに整形外科やかかりつけ医を受診しましょう。

問診では症状や日常生活、 家族の病気も伝える

医療機関を受診する際は、症状の強さや出方、どんなときに痛みを感じるかなど、できるだけ正確に医師に説明することが大切です（下のリスト）。股関節が気になっていることも伝えておくとよいでしょう。

股関節の形状は家族で似ていることが多いので、親や祖父母、親戚に股関節の病気や、同じ症状の人がいるかどうかも伝えましょう。また、仕事や趣味などのライフスタイルも話しましょう。重いものを持つ仕事や股関節に可動域以上の負担をかける激しいスポーツなどの経験が原因になっている可能性があります。

検査では、問診で症状を聞きとり、歩き方や姿勢を見て、触診で脚を動か

■問診で伝えておきたいこと できるだけ正確に伝えられるよう準備しておきましょう

◆痛みについて

- ① 痛みが出始めた時期
- ② 痛む部位と痛みの強さ、痛みが出る動作やタイミング
- ③ 腰や膝の痛み、しびれの有無

◆自分と家族の既往症

- ① 股関節の病気の経験の有無
- ② 過去に経験した大きなけが（股関節以外も含む）
- ③ 家族や親類の股関節の病気の経験の有無

◆ライフスタイル

- ① ふだんの生活
- ② 過去から現在までの仕事の内容
- ③ スポーツ経験の有無と内容

病名と進行度の推定、
ほかの病気との鑑別に役立つ

股関節への
負担の程度
がわかる

たときの痛みの有無などを調べるほか、画像検査が行われます。最も重要なのがX線検査で、骨の形状の異常や軟骨の状態、病気の進行などを確認します。CTやMRIで詳細な骨の形状、関節の状態などを調べる場合もあります。

最も多い変形性股関節症 寛骨臼の形成不全が原因

股関節の病気の大半は**変形性股関節症**で、40～50代の女性で多く発症しています。

変形性股関節症は、悪化すると股関

節に痛みが起る病気です。日本人では、変形性股関節症の約8割が大腿骨頭を覆う寛骨臼の大きさが不十分な**寛骨臼形成不全**が原因です。初期は歩き始めや長く歩いた後に痛みますが、徐々に痛みが止まらなくなり、やがてはじっとしていても痛むようになります。変形性股関節症と関係する病気の1つに、関節唇が傷んで切れる**股関節唇損傷**や、股関節の形状に異常があることで、寛骨臼と大腿骨頭がぶつかりやすくなり、痛みが生じる**FAI（Femoroacetabular impingement：大腿骨寛骨臼インピンジメント）**があります。股関節唇損傷の多くは自然に固定されて痛みがなくなりますが、損傷が大きい場合は手術することもあります。FAIも症状が進んだ場合は、手術を検討します。

そのほか股関節の病気には、壊死した大腿骨頭の骨組織が潰れて痛む**大腿骨頭壊死症**、急激に痛みが起り急速に股関節の変形が進む**急速破壊型股関節症**などがあります。急速破壊型股関節症は高齢女性に多く、骨粗鬆症と関

■股関節への負担を減らす 日常生活の工夫

- しゃがむ、立ち上がる、股関節を深く曲げる、という動作をできるだけ減らす
- 生活環境は和式から洋式に変える
- 長時間の歩行は控える（歩くのは5000歩くらいまで。10～15分にも一度は休憩をとる。痛みを少しでも感じる場合は、我慢せずにすぐ休憩しよう）
- 股関節にかかる荷重を減らす（重い荷物を持つのは避ける、肥満を改善する、体重を増やさない）

療のためにも、予防のためにも有効です。痛みが強いときや股関節の変形が著しい場合は、痛みに対処する薬物療法や、手術を検討します。

手術は、年齢やライフスタイル、どのくらい日常生活に支障があるかなどを考慮し、自分の希望を主治医に伝え、うえで、十分に話し合ってから検討してください。

股関節はいったん悪くなるとなかなか元には戻りません。股関節の状態を確認し、早いうちから日常生活に注意し予防を心がけることが大切です。特に家族が股関節の病気をもっている場合は、股関節をチェックしておくことをおすすめします。