

痛みのない生活を取り戻すために

へん けい せい こ かん せつ しょう
変形性股関節症

日本人女性の脚の付け根の痛み——その原因のほとんどは、変形性股関節症です。特に、太ももの前や横に痛みが出る場合は、変形性股関節症の可能性が高くなります。

股関節の痛みを「仕方のないもの」としてあきらめている方もいらっしゃいます。しかし、股関節の痛みは原因がはっきりと分かる病気なので、対処の方法があります。

まずは医師に相談してください。痛みのない生活を実現していきましょう。

変形性股関節症の早期発見

変形性股関節症は、脚の骨と骨盤との間にある軟骨が磨り減ることとで炎症が生じ、痛みが起る病気で、骨盤の白蓋（骨盤で足の骨の受け皿となっている部分）の形状に問題があると、変形性股関節症が起りやすくなります。

変形性股関節症は早期に発見して対処していくことで、重症化を防ぐ（あるいは遅らせる）ことができます。

変形性股関節症の初期の段階では、股関節に痛みはあまり現われませんが、身体の左右のバランスが違っていかや臀部や太もものに違和感や倦怠感がないか、先天性股関節脱臼と言われたことがないかが変形性股関節症に気づくためのポイントになります。

生活改善と運動療法

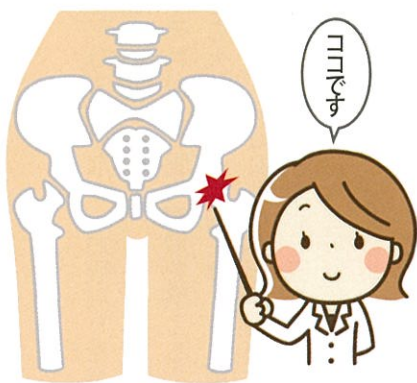
変形性股関節症対策としては、股関節にかかる負担を、できるだけ減らす工夫を行なっていくことが大切です。低い姿勢で生活し動

作することの多い、いわゆる和式の生活から、洋式といわれる生活スタイルに切り替えること、体重のコントロール、弾力性のある靴選び、適正な杖やカートの使用が効果的です。

変形性股関節症が軽度の場合は、ストレッチと筋肉トレーニングを取り入れた運動療法が行なわれます。

ストレッチは、股関節をリラックスさせて楽に動かせるようにすることを目的とし、筋肉トレーニングは、疲労や痛みを生じさせない運動量を目安にします。

運動療法は、間違った仕方で行なうと症状を悪化させることがあります。運動療法には、医師の指導が欠かせません。医師とよく相談することが必要です。



薬物療法と手術療法

変形性股関節症が重症化すると、激しい痛みによって歩行が困難になるだけでなく、靴下の着脱といった日常生活にも支障がでるようになります。

悪化した変形性股関節症の治療では、薬物療法と手術療法が行なわれます。

薬物療法は、急性の強い痛みに對して行なわれ、外用薬や内服薬、座薬、注射薬による抗炎症薬が、症状の程度に合わせて使用されます。しかし、日常的に薬物治療に頼らなければならぬ場合は、手術療法を検討する段階に症状が進行していると考えられます。

手術療法を検討するポイントは、痛みの程度、日常生活で感じる不自由さ、さらには、将来的に悪化する可能性など、総合的に判断します。また、年齢や職業なども検討項目に入ります。

【代表的な手術療法】

● 関節鏡手術 II 内視鏡を用いて、関節軟骨の傷んだ部分を削って滑らかにすることで、炎症を改

善する手術法。症状の程度や年齢に関わらず、幅広い患者を対象として行なうことができます。

● 骨切り術 II 患者自身の骨の一部を切り取って活用し、変形した股関節の形を整えることで症状を改善します。基本的には、病状が初期で、60歳以下の方が対象となります。

● 人工関節手術 II 傷んだ股関節を取り除いて、「人工関節」に置き換える手術法。病状がかなり進んでいる60歳以上の人に適しています（人工股関節の耐用年数が20〜30年ほどであるため）。



※ストレッチの方法は医師に相談してください。

生活ほっとニュース



リスガードのU字曲線

新年度が始まって2か月。生活環境が大きく変化した方にとっては、不安や失望といった感情が増えてきている時期かもしれません。

新しい環境に人が適応していくまでの心理過程を表わすものに、「リスガードのU字曲線」があります。

リスガードのU字曲線は、4つの段階でできています。

① 陶酔期

人間関係や環境——すべてが新鮮に感じられ興味をそそられる時期です。多少の戸惑いはあっても、心は、期待や充実感に満ちています。

② 葛藤期

新しい環境に慣れていくにし

たがって、それまで気が付かなかったものが見えてくる時期です。心の充実感はずっと失われ、自分の選択がほんとうに正しかったのか、不安に迷う時期でもあります。

③ 適応期

葛藤期を乗り越える過程においては、今までできなかったことができるようになったり、新たな人間関係にも少しずつ適応することができるようになります。

④ 成熟期

適応できるようになったことがさらに上達する——それが成熟期です。成熟期の充実感、陶酔期のものよりさらに高くなる。ここまですると、ひとつの大きな山を越えたと言えるでしょう。

