

広報

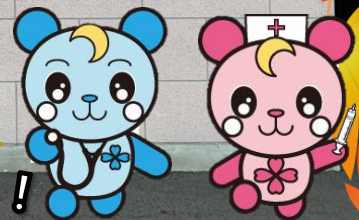
つきよの

第45号



今回の特集は...

**股関節
変形性股関節症**です!!



医療法人パテラ会 月夜野病院

〒379-1308

群馬県利根郡みなかみ町真庭316

TEL: 0278-62-2011 FAX: 0278-62-2013

ホームページ: <http://moon-hp.or.jp>

股関節ってどんな関節？

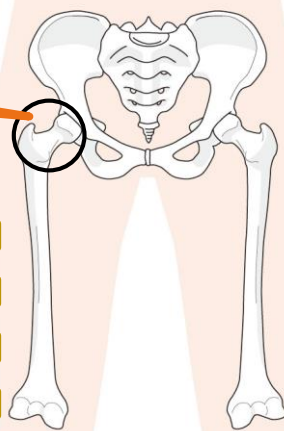
太ももの骨（大腿骨）の先端と骨盤で形成された球関節を股関節と言います。

股関節の役割

●実は体重を支える役割は股関節が一番！？

…膝や足首の関節なども体重を支えていますが、役割が最も大きいのが股関節と言われています。

歩くときには体重の3～4倍の力が股関節にかかっているといわれます。



股関節の動き

●股関節は足の運動の要！？

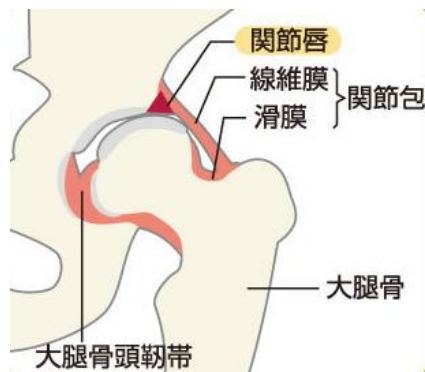
…股関節は体重を支えつつ、身体を大きく曲げさせたり、脚を曲げる・左右に開く・ひねるといった様々な動作が可能です。

動きを安定させるため股関節は筋肉や腱などで全体を覆われています。

股関節の保護機能

●股関節には優れた保護機能が備わっている！？

…股関節を作っている骨の表面はクッションの役割を持つ厚さ2～7mmの軟骨で覆われています。また、関節包という袋に包まれ、その中は関節の潤滑油の役割を持つ滑液という液体で満たされています。



今回は代表的な股関節疾患である
変形性股関節症について解説していきます！

変形性股関節症とは？

変形性股関節症は国民の約1割！！

平成28年の厚生労働省のデータでは、
日本国内で症状のある患者数は1000万人、
潜在患者数は3000万人と言われています。

特徴・・・★性別：男性より**女性**に多い！！
★発症年齢：**50歳前後**が多い！！



症状

痛み（部位：足の付け根・太もも・おしり）
最初は股関節の違和感から始まります。その後、台所での立ち仕事や、階段の昇降時に股関節の痛みが生じてきます。

歩行障害

歩くときにびっこを引いてしまいます。

動きにくさ

股関節を外に開こうとしても開きにくくなります。そのため、足の爪を切る、靴を履く、和式トイレに座る、あぐらをかくなどの動作が行いにくくなります。

症状のセルフチェック

- ・ 関節の痛み
- ・ 関節の動きにくさ
- ・ 両足の長さの違い
- ・ 歩きにくさ



原因

①生まれつき（約80%）

生まれた時に股関節が脱臼していて（先天性股関節脱臼）、正しい治療をされなかった場合や、生まれつき股関節のつくりが浅い（臼蓋形成不全）場合があります。

②成長してから

転倒や交通事故などで、股関節周囲を骨折した場合があります。

③原因不明

明らかな原因がなく、なりやすい体質である場合があります。この場合は、膝や手指の関節の変形を合併することが多いです。

これらの症状がありませんか？

変形性股関節症の治療方法

☆変形性股関節症の治療方法には**保存療法**と**手術療法**がある！

- ・保存療法…運動、薬、装具などで痛みの軽減を図ります。
- ・手術療法…人工股関節置換術などが代表的です。



保存療法

関節変形が少なく、生活に大きな支障がない場合に効果的です

- ・主に**運動療法**、**装具療法**、**薬物療法**を行います。
- ・運動療法は**股関節周囲筋を鍛える**ことや、体重減少を図ることで股関節の負担を抑えることを目的に行っていきます。
- ・装具療法は不安定な股関節に対して、腰や太ももに装具を装着し関節の安定化を図ります。
- ・薬物療法は**関節の炎症を消炎鎮痛剤**で抑え、痛みの緩和を図る方法です。変形が改善することはありません。

運動は股関節痛の改善、予防にも効果的！

股関節や周りの筋肉や靭帯などが硬くなる、股関節周りの筋肉が弱ることから股関節にかかる負担が大きくなり日常生活での動作・歩行に影響を与えます。変形性股関節症を予防するために運動やストレッチを行うことが大切です。

～ストレッチ、筋トレの例～

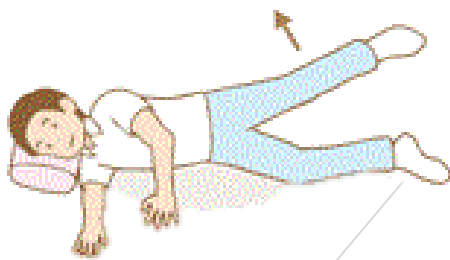
股関節周囲筋のストレッチ ×30秒

足を開き体を前に倒しましょう。



股関節周囲筋の運動 左右×20回ずつ

横になり、片脚を上げ下げする運動です。



スクワット×10回

椅子や壁、手すりにつかまり行いましょう。



手術療法

歩行困難など生活に大きな支障がある場合に効果的です

- ・ 様々な手術方法がありますが、当院では主に
人工股関節全置換術（THA）を行っています。



人工股関節全置換術（THA） ってどんな手術？



・ 人工股関節全置換術とは変形した関節を金属やセラミックなどでできた人工股関節に入れ替える手術です。

利点：痛みのもととなるものを取り除くことが可能。
日常生活の向上を図ることが出来る。

欠点：脱臼の危険性がある。

人工股関節の耐久性はおよそ20～30年ほど。
(場合によっては再度置換術を受けることも。)



どんな時に脱臼が起こるの？



手術の方法によって脱臼する姿勢が変わりますが基本的には

- ①股関節を深く曲げる。
(例) しゃがむ、床の物を拾うとき
- ②股関節を内側へねじる。
(例) 靴を履く、横座り
これらの動作を誤って行くと
脱臼の危険性があります。



脱臼による再手術を防ぐために、手術後のリハビリでは患者様の手術方法に合わせて、脱臼を防ぐための動作指導を行っていきます。



変形性股関節症について

～整形外科の長谷川先生に聞いてみました！～

Q. 《変形性股関節症》の進行予防方法はありますか？



A. 「ジグリング」がおすすめ！

「ジグリング」とは、貧乏ゆすり様運動のことで、最近注目されている進行予防法です。この運動を行うと、すり減った股関節の軟骨が再生して痛みが楽になることがあると言われています。

【ジグリングのやり方】 * 椅子に座った状態で行いましょう！！

- ★ 運動内容：貧乏ゆすりのようにかかとを上下させる運動
- ★ 回数：1回30分×4回

※専用の機械に足を乗せて、ジグリングを機械にしてもらうという楽な方法もあります。

Q. 診断されたらするべきことは何ですか？



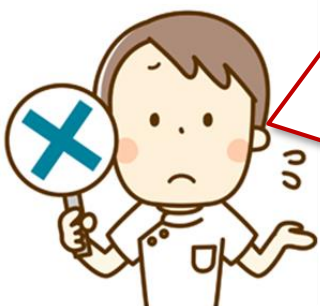
A. 体重のコントロールをすること！

まずは現在の体重から5%を4か月かけて減らしましょう。

A. 股関節周囲の筋力を鍛えること！

股関節を外に開く「外転筋力」を鍛えましょう。横になり、片足を上に上げ下げする運動を朝晩20回行うと良いです。

Q. 診断されたらしてはいけないことは何ですか？



A. 底の薄い靴を履くこと

パンプスのような靴は避け、スニーカーなどのクッション性の良い靴がおすすめです。

A. 股関節に負担をかけること

減らした体重を増やしたり、立ち仕事や長時間の歩行は避けてください。

陸上運動は避け水中運動に切り替えましょう。

Q. 診断されたら手術は受けたほうが良いのですか？



A. すぐに手術を受ける必要はありません

まずは股関節の変形が進行しないように努めましょう。

年に1～2回レントゲン写真を撮影し、進行しているかを確認します。

痛みが改善せず日常生活が制限される場合は手術を受けましょう。

Q. 《人工股関節全置換術》は退院までどのくらいかかりますか



A. 早い人で3週間、通常は4～6週間です

術後はリハビリをして筋力をつけましょう！
人工股関節が脱臼しないような日常生活動作をリハビリで身に着けることが大事です。

受付時間
午前 8時30分～11時30分
午後 1時30分～5時00分

外来診察案内

診察時間
午前 9時～12時
午後 2時～5時

	月	火	水	木	金	土
午前	糖尿病内科	栗津	石田	栗津	澁澤	長岡
	内科	栗津	石田	栗津	澁澤	長岡
	循環器内科			林弘 (月1回)		林学
	胃腸科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	
	整形外科	櫻井	櫻井	長谷川	横尾	櫻井
	脳神経外科					第1週 菅谷 第2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木
	皮膚科				天野 (不定期)	
	眼科				鈴木 (第1・3・5木曜)	橋本 (第1土曜)
				池上	栗津	
				山田 (月1回3時～)	山田(卓)	
午後	内科	池上	池上	小暮	鈴木 (第1・3・5木曜)	山田 (第3金曜)
	眼科					
	脳神経外科					
	*整形外科					

職員を募集しています



募集職種

看護師
准看護師
介護福祉士
理学療法士
作業療法士

医療法人 パテラ会

〒379-1308
群馬県利根郡みなかみ町真庭319番地
TEL 0278-62-2011

<http://moon-hp.or.jp>

担当 角田 堀口


Tsukiyono
Hospital

新型コロナウイルス感染症に伴うお願い

1. 外来受診の方へ

次の症状がある方は、**すぐに当院に受診するのではなく**

「**群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター**」にご相談ください。

・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

・重症化しやすい方（*）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（*）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合、解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です）

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

0570-082-820（平日・休日問わず午前9時～午後9時）左記以外の時間は 027-223-1111

コールセンターで勧められた医療機関で受診してください。その際は下記の点にご留意ください。

・複数の医療機関の受診は、感染を拡大させる恐れがあるため、お控えください。

・医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

・当院受診を勧められた場合は、**必ず来院前に当院に電話をおかけください。**

こちらから診察時間と待機場所をご案内します。

2. 入院患者様へのご面会について

当院では現在、**入院患者様にご家族とのテレビ電話による面会サービス（予約制）**を行っております。

詳しくは当院受付スタッフ、またはお電話でご相談ください。 TEL：0278-62-2011

また、病院からお呼び出しがあった場合は、必ず受付にてお声がけください。

■パテラ会グループ

月夜野病院

月夜野病院総合介護センター

訪問看護ステーションさくらんぼ

ヘルパーステーションさくらんぼ

通所・訪問リハビリテーション

有料老人ホーム花水月

高山村デイサービスセンター

介護老人保健施設りんどうの里

りんどうの里ケアセンター

■有限会社 桜井商事

グループホーム月夜野の里

月夜野の里デイサービスセンター

小規模多機能月夜野の里

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷

地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷