

股関節の痛み 一人で悩まないで！ 悪化する前に 整形外科へ受診を



高橋 康人 先生

新潟労災病院 整形外科第6部長

ドクタープロフィール

専門：関節外科（特に股関節）/ 資格：日本整形外科学会整形外科専門医

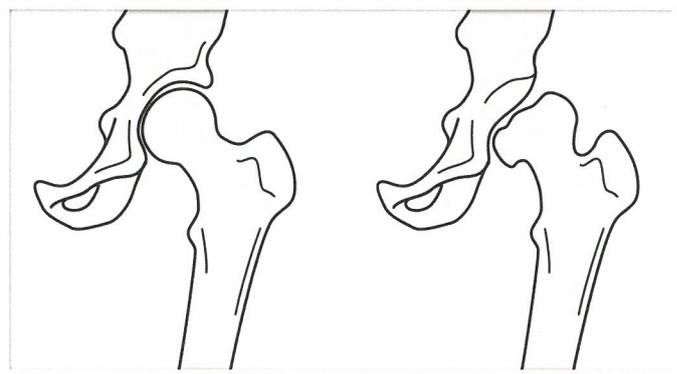
股関節が悪くなると、そのうち腰や膝の関節まで痛みが出てくることもあり、そうなる前に整形外科で適切な受診を受けることが大切です。そう話すのは、趣味で“鉄人レース”とも呼ばれるトライアスロン競技を続けている新潟労災病院の高橋康人先生。股関節の痛みの原因と変形性股関節症の治療法について詳しく伺いました

01 股関節が痛む原因について

Q1. 股関節が痛む原因は何ですか？

股関節の痛みの原因として多いのは、変形性股関節症によるものです。変形性股関節症は、股関節の軟骨がすり減り、骨同士がぶつかり合うために痛みや変形を生じる病気です。進行すると痛みや変形が強くなり、歩きにくくなったり、階段の登り降りが難しくなったり、仕事や生活に支障をきたすような症状があらわれることが多くあります。変形性股関節症が発症する要因の一つとして、臼蓋形成不全という病気があります。これは、股関節の骨盤側の屋根の部分のかぶりが浅いために、大腿骨（太ももの骨）の骨頭をうまく支えられていない状態のことです。特に女性でもともと臼蓋形成不全がある場合、妊娠によって短期間のうちに一気に体重が増えることで股関節に負担がかかり、変形性股関節症が急速に進むこともあります。出産後も子供を抱っこするなど育児で股関節に負担がかかり続けるため、さらに悪化してしまう可能性があります。

その他に、股関節の痛みの原因としては、関節リウマチ、大腿骨頭壊死症、股関節唇損傷などがあります。



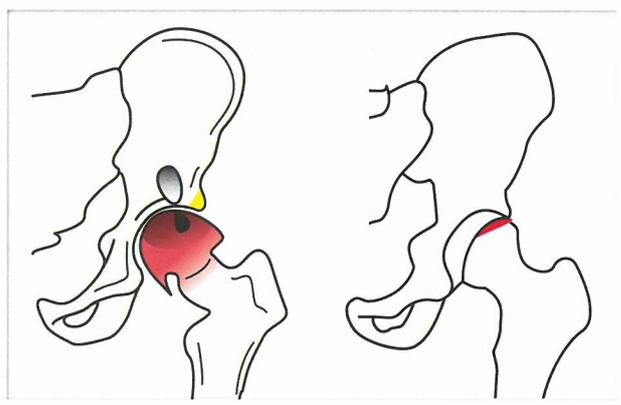
通常

臼蓋形成不全

Q2. 大腿骨頭壊死症、股関節唇損傷とは、どんな病気ですか？

大腿骨頭壊死症は、大腿骨の骨頭部分の血流が何らかの原因で低下し、骨の細胞が死んで骨が衰えていく病気です。骨壊死を起こした部分が潰れてしまうと、痛みなどの症状が現れます。大腿骨頭壊死症の発症には、多量の飲酒やステロイド薬の大量使用が関係しているといわれているものの、それがどういう機序で病気を引き起こすのかまでは分かっておらず、大腿骨頭壊死症は厚生労働省の特定疾患（指定難病）に指定されています。

一方、股関節唇損傷は、股関節の寛骨臼（受け皿の部分）の縁にあり、股関節の安定性に携わっている軟骨の一部が剥がれてしまうなど損傷してしまった状態です。股関節唇損傷の原因として、一つはスポーツなどの運動によるもの。もう一つは、大腿骨寛骨臼インピンジメント（FAI）があります。FAIとは、もともと骨盤と大腿骨がぶつかりやすい股関節の形をしているために、股関節を深く曲げたときに関節唇などを損傷してしまう病気です。



大腿骨頭壊死症と股関節唇損傷

Q3. 変形性股関節症の治療法を教えてください

変形性股関節症の治療法は、大きく分けると保存療法と手術療法があります。一般的に、最初は保存療法から始まります。股関節に痛みがあるようなら鎮痛薬の服用による薬物療法を行い、同時に、股関節を支える筋肉を鍛える運動療法、体重が重い人はダイエットも股関節痛の改善に効果があります。

股関節に痛みがあるからといって、何もせず、ただ安静にしているだけというのはお勧めできません。何もせずに安静にしていると、筋力はどんどん落ちていってしまい、それを取り戻すのは大変な労力が必要になります。もちろん、無理をしてはいけませんが、できる範囲で筋力トレーニングをして、筋力を落とさないようにすることが大切です。トレーニングでは特に中殿筋を鍛えることが重要で、横向きに寝転んで脚を上げるとか、イスに座り太ももにゴムバンドのような伸縮するものを巻いて脚を開くといった運動が効果的です。あるいは、プールの中でのウォーキングも股関節に負担がかかりにくく、必要な筋肉を鍛えることができます。

Q4. ヒアルロン酸注射による治療を受けられますか？

関節内へのヒアルロン酸の注射は、変形性膝関節症の場合によく行われている保存療法の一つです。股関節については保険適応外になりますが、効果が期待できそうな場合や、患者さんが強く希望される場合にヒアルロン酸注射を行うことがあります。股関節は体の深いところにある関節なので、注射針を刺す場所を確認するためにエコーという超音波の検査機を使います。そのため、膝関節への注射に比べると股関節の場合は多少時間がかかったり、膝への注射よりも痛みを感じるという患者さんもいます。



変形性股関節症のレントゲン

02 骨切り術と人工股関節置換術の違い

Q1. どんな状態になったら手術を受ける必要がありますか？

変形性股関節症の場合、股関節の変形が進んでいても、あまり痛みを感じないこともあります。そのような場合は、保存療法で進行を遅らせることを目指していきます。

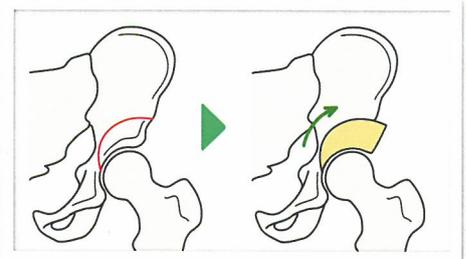
変形性股関節症の手術療法には、寛骨臼回転骨切り術と人工股関節置換術と大きく2つの方法があります。比較的若くて変形が少ない人は寛骨臼回転骨切り術を、変形が進行している人は人工股関節置換術を選択します。人工股関節置換術が必要になるのは、レントゲン上で変形がかなり進んでいることに加えて、強い痛みがあり、仕事や日常生活に支障がでている場合です。手術を受けるタイミングは人それぞれで、歩けなくなり車椅子になってから手術を受ける人もいれば、まだ歩けて体力があるうちに手術を受けたいという人もいます。ただし、完全に歩けなくなってしばらくしてから手術を受けた場合、筋力が相当落ちてしまっていることがあります。それでも手術を受けることはできますが、手術後のリハビリに時間がかかってしまう可能性があることは知っておいていただきたいと思います。



人工股関節置換術後のレントゲン

Q2. 寛骨臼回転骨切り術とはどんな手術ですか？

寛骨臼回転骨切り術は、骨の一部を切って移動させることで股関節にかかる負担を軽減させる手術になります。これは臼蓋形成不全の患者さんに対して有効な手術で、自分の股関節を温存することができるというメリットがあります。年齢が40代くらいまでで関節の軟骨がまだ残っている場合に、患者さんの要望に応じて骨切り術を行います。ただし、骨切り術は、骨切りした部分が治るまでは体重がかけられません。概ね手術翌日から体重をかけることができる人工股関節置換術に比べると、骨切り術のほうが、入院やリハビリ期間が長く、どうしても仕事や家事、育児への復帰までに時間がかかってしまうことも多いです。そのため、早く社会復帰したいからと人工股関節置換術を選択する人もいます。



寛骨臼回転骨切り術

Q3. 人工股関節置換術は、かなり進歩していると聞いたことがあります

人工股関節の部品の性能が、以前に比べると格段に進歩しました。特に、軟骨代わりとなるポリエチレン製部品の耐摩耗性が上がり、人工股関節の耐久性も20～30年くらいまで伸びていると言われています。また、手術自体の技術も進歩しており、例えば、3Dテンプレートという術前計画を立てるシステムは、患者さんの術前のCT画像を使い、3次元の立体画像でその人に適した人工股関節の設置角度や位置を決めることができます。その他、術中の手技支援デバイスの使用も有効な方法の1つです。

また、加齢に伴って腰が曲がってくると、骨盤が傾いて脱臼しやすくなることがあります。そのため、術前に立った状態、座った状態、仰向けの状態の三方向からレントゲンを撮り、将来、起こりうる骨盤の傾きを推測して人工股関節の設置角度や位置を決めます。手術中に人工股関節を設置した後、傷を閉じる前にレントゲン撮影による位置や角度の確認を行います。



黄色いところが軟骨代わりとなるポリエチレン製部品

03 人工股関節の手術後に注意すること

Q1. 手術後の痛みとリハビリについて教えてください

手術後は、どうしても傷の痛みを感じることもあるため、硬膜外麻酔や一般的な痛み止め薬の服用で疼痛をコントロールします。

リハビリは、血栓予防の観点も含めて、遅くとも術後2日目くらいまでには車椅子に乗って動いてもらうようにします。基本的には患者さんの体調に合わせてながら、杖を使って歩いたり、階段を登り降りするといった内容を進めていきます。高齢の人も多いので、リハビリ期間が長く必要な場合は、リハビリ病棟に移っていただき、リハビリを続けてもらうこともあります。



リハビリテーション室

Q2. 手術後、人工股関節が脱臼することもあるのですか？

筋肉・腱や股関節を包んでいる関節包という組織を温存するなど、手術手技は進歩していますので、その人に適切な位置や角度で設置できていれば、術後の脱臼リスクはほとんど心配はありません。ただし、手術後の3か月間くらいは、手術をしたまわりの組織がまだ安定していないので、股関節を深く曲げる（しゃがみ込む）などの脱臼しやすい肢位には注意してもらう必要があります。術後、3か月以上経ったら、そこまで神経質になる必要はないと患者さんには言っています。もちろん、深く関節を曲げる複雑なヨガのポーズやマラソンのように繰り返しの動作で衝撃があるようなスポーツは、人工股関節のゆるみや軟骨代わりのポリエチレンの摩耗が起これ、耐久性を下げてしまうことになるので避ける必要があります。それ以外であれば、ちょっとした山登りやトレッキングはしていただいても問題ないと思います。



Q3. その他に、手術後はどんなことに気をつけたらいいですか？

感染症のリスクを下げることです。例えば、むし歯や水虫、傷口からの化膿菌が血流に乗って人工股関節に付着すると、再手術が必要になることがあるので、日頃から清潔と予防を心がけることが大切です。

もうひとつは、定期検診の受診です。たとえ調子が良くても、定期的を受診してもらうことで、不具合を早期発見することができます。人工股関節は入れたら終わりではないので、その点を心がけていただきたいと思います。

Q4. 最後に、股関節の痛みで悩んでいる方にメッセージをお願いします

股関節に痛みがあるようなら、一人で悩まずに、整形外科医に相談してください。整形外科を受診すると、すぐに手術を勧められるのではないかと印象を持っている人もいらっしゃるかもしれませんが、そのようなことはありません。医師は患者さん一人ひとりに合った治療法と一緒に相談しながら進めています。

股関節の痛みは、ひどくなると夜も眠れないほどになり、しかも、股関節が悪くなると、隣接する関節にも負担がかかり、腰や膝が痛みだすこともあります。そこまで進行してしまう前に整形外科を受診して、適切な治療を受けていただきたいと思います。

