

変形性股関節症が原因で



階段の上り下りや歩行

靴下を履く

正座をする など

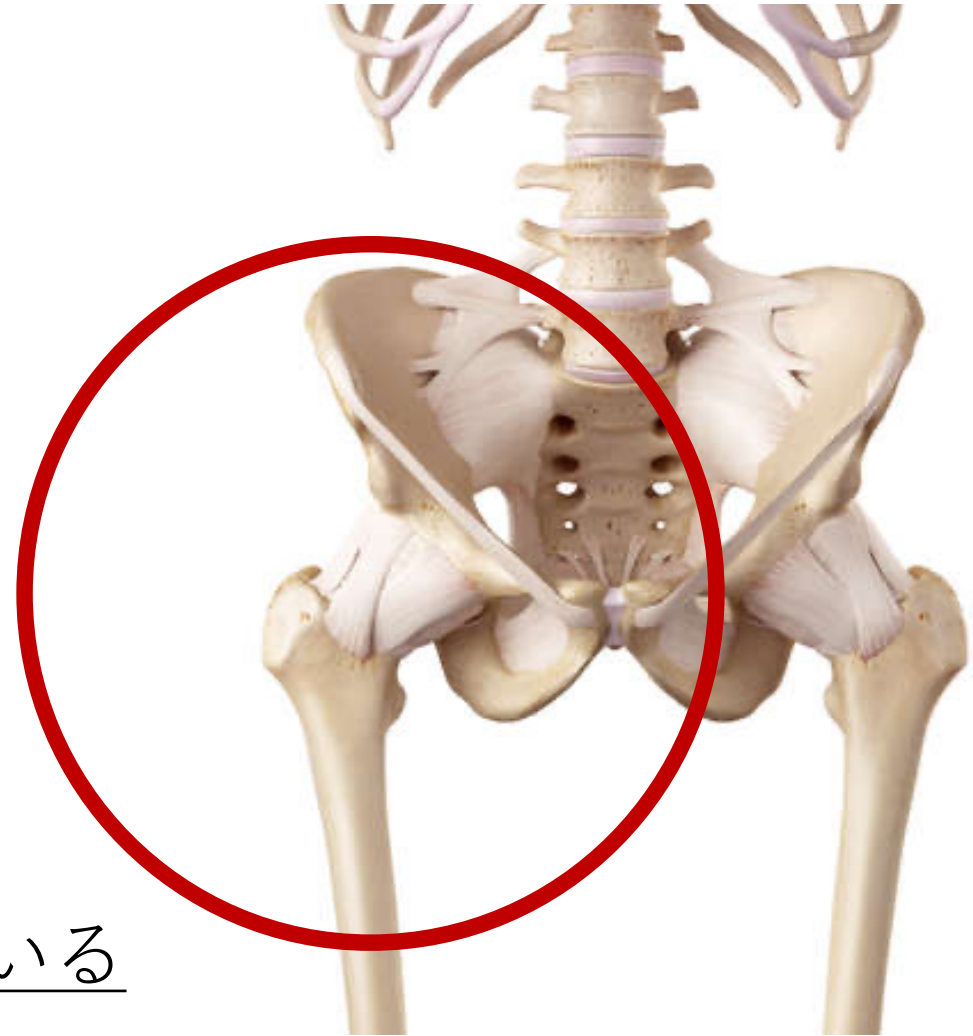


日常生活のさまざまな動作で
つらさを感じていませんか？



股関節について

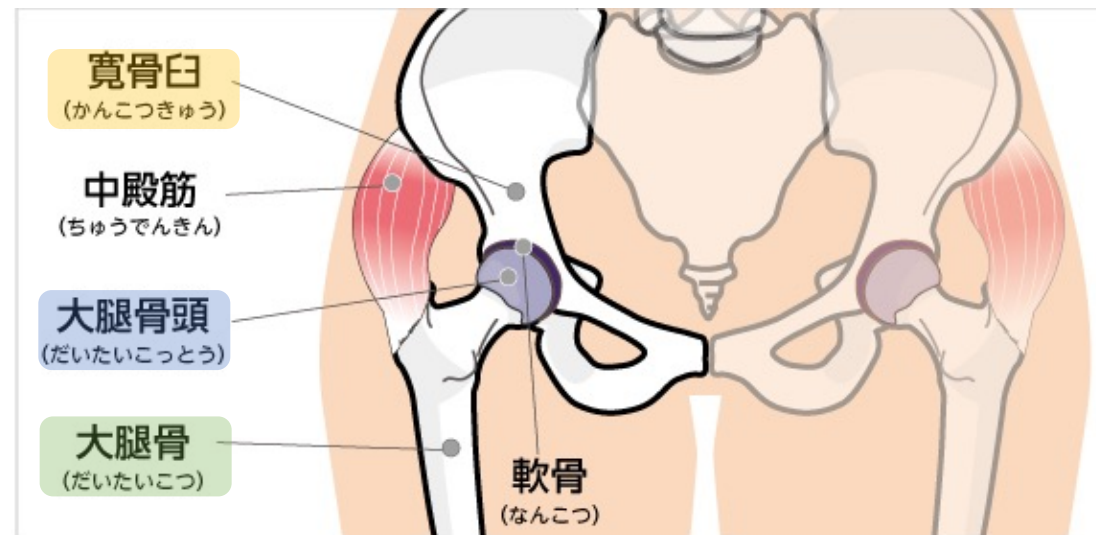
- 股関節は体の中心部にある、
人体で一番大きな関節である
- 左右の脚の付け根にあり、
骨盤と大腿骨をつなぐ
- 人間の体を支えるとともに、
脚をさまざまな方向に動かしている



股関節の構造

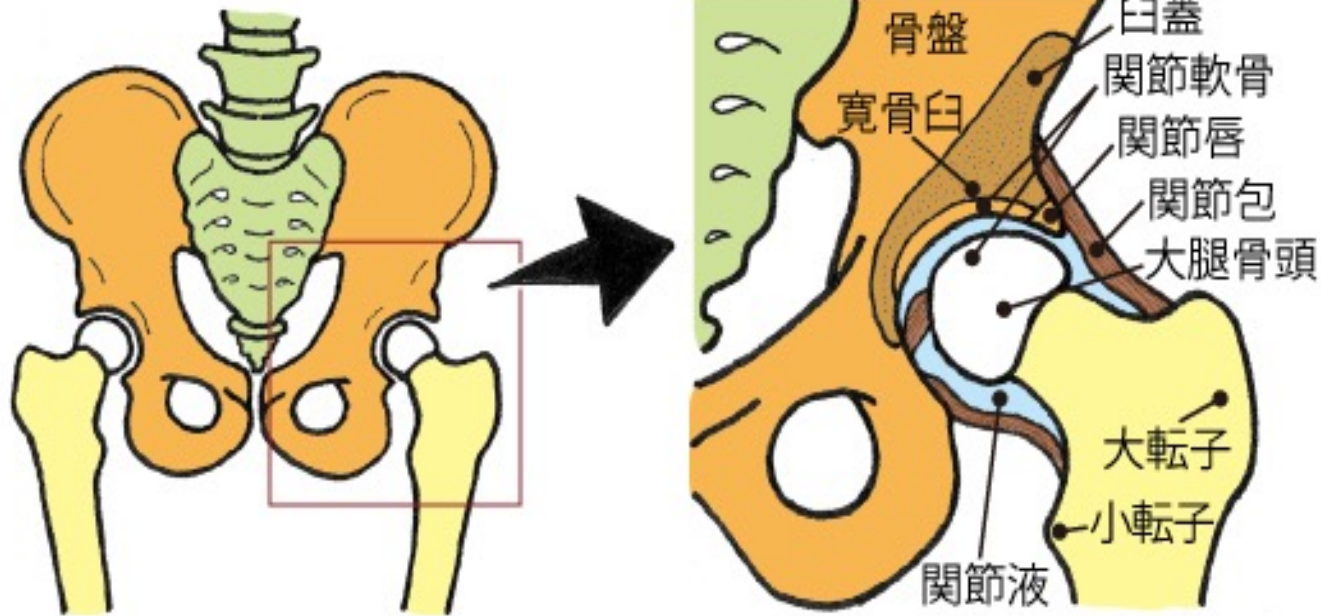
大腿骨の先端部分の「**大腿骨頭**」は丸くボール状になっており、それを骨盤のお椀状の「**寛骨臼（白蓋）**」が包み込む構造

股関節は太ももを支える大きな骨である「**大腿骨**」と腰を下側から支える「**骨盤**」がつながる



球面で繋がっているので「球関節」と呼ばれ、
この構造により股関節は
**前後左右、回転などのさまざまな方向への
スムーズな動きを可能にしている**

股関節の構造



関節軟骨：厚さ2～4mm程で、大腿骨頭と白蓋の表面はクッションの役割を持つ
コラーゲンなどからなる弾力のある組織で、
潤滑機能を持つ関節液をたっぷりと含んでいる

関節唇：寛骨臼のふちについている幅15mm程の
柔らかい軟骨組織
大腿骨頭と寛骨臼の繋がりを安定させている

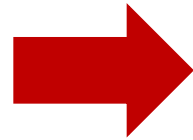
関節包：袋状の組織で股関節全体を包んでいる
内部は関節包の内側の「滑膜」から分泌される
「関節液」に満たされている

関節軟骨は骨同士が直接ぶつかるのを防ぐクッション
関節液はその間で潤滑油の働きをして、大腿骨頭と白蓋を保護している

なぜ股関節が痛むのか

①関節軟骨がすり減る

- 健康な人でも関節軟骨は年齢とともに自然にすり減っている
- 股関節の形に異常がある場合、関節軟骨はさらに傷んで、すり減りやすくなる
- 関節軟骨が傷んだ後にすり減って炎症を起こしやすくなる



すり減り、削られた関節軟骨のかけらは、関節包の中に散り、関節包の内側の組織である滑膜を刺激して、**滑膜に炎症**が起きる

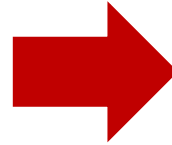
滑膜には痛みを感じる神経が通っているので、**ここで痛みを感じる**



なぜ股関節が痛むのか

②関節液が少なくなる

関節軟骨がすり減るとクッションの役割がなくなり、潤滑性の高い関節液を関節の中に貯めておくことができなくなる

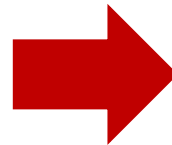


大腿骨頭と寛骨臼が直接接触することになり、
変形と不安定性により痛みを感じる



③関節唇が切れる

関節の不安定性によって
関節唇が切れてしまった場合

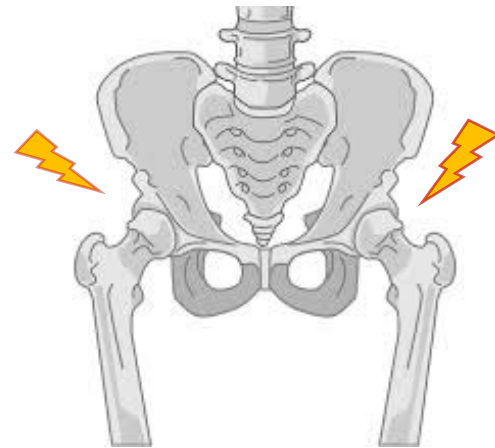


関節が不安定に動くことより
滑膜に炎症が起き痛みを感じる



股関節の痛みの経過

- ① 動作を始める時や長く歩いた後などに感じることから始まる
- ② しだいに日常生活に支障が出る
- ③ 何もしていないで静かにしている状態でも痛むようになる
- ④ 痛みが片足だけの場合でも、その脚をかばうことで、もう片方の脚の負担が大きくなり、やがて両脚の股関節に痛みを感じるようになる



股関節痛に重要なCE角度とは

CE角度：寛骨臼が大腿骨頭をどの程度包み込んでいるのかを表している

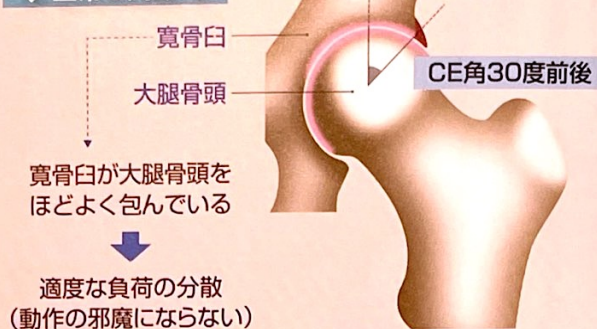
正常な股関節では、CE角度は30度前後

角度が小さい場合：体重を受ける部分の面積が狭くなり負荷が集中する

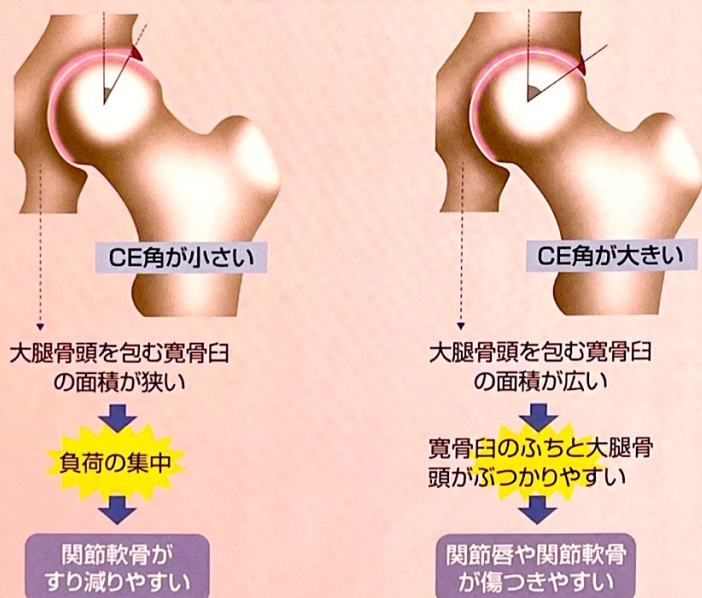
角度が大きい場合：骨同士がぶつかりやすくなる

CE角度20度以下は「寛骨臼形成不全」と呼ばれる
寛骨臼形成不全は変形性股関節症と密接な関係がある

◆ 正常な関節 ◆



◆ 痛みをおこしやすい関節 ◆



「CE角」

とは 大腿骨頭の中心を通る垂直の線と、大腿骨頭の中心 (Center) と寛骨臼のふち (Edge) を結んだ線の角度、寛骨臼が大腿骨頭をどの程度包み込んでいるかを表す

股関節に起こる症状と原因疾患

関節唇損傷	激しいスポーツや股関節を大きく動かす動きをしたことで、関節唇に大腿骨頭がぶつかって損傷し痛みを感じる。
大腿骨寛骨臼インピンジメント (FAI)	股関節の骨の形に異常があることで大腿骨頭と寛骨臼がぶつかり、痛みが起こる。「ピンサータイプ」「カムタイプ」「複合タイプ」と3つのタイプがある。座った姿勢から立つときなど、何らかの動作をしたときに短い痛みを感じることが多い。
大腿骨頭壊死症	大腿骨頭部の血流が悪くなって骨組織が壊死してしまい、潰れて骨頭関節面に陥没変形を生じると痛みを感じる。壊死が起きていても痛みを感じないことも多いが、壊死した部分に体重がかかることでさらに進行し、やがて痛みを感じる。
骨粗鬆症	骨量が減るために骨が脆くなり、股関節周辺の骨折をすることがある。
急速破壊型股関節症	強い痛みとともに、股関節の変形が数ヶ月程度で急速に進む。骨粗鬆症と関連が深く、閉経後の女性に多く発症する。
大腿骨頭軟骨下脆弱性骨折 (SIF)	軽微な外力が関係して大腿骨頭で骨折が起きる。
関節リウマチ	免疫に異常が生じることで自分の体を攻撃してしまい、全身の関節で慢性の炎症が起きる。股関節が破壊されることがある。
ヒップ・スパイン-シンドローム	股関節と脊椎（腰椎）の変形がお互いの動きに悪影響を及ぼし合って起こる。老化などによる腰の変形や骨盤の傾きで痛みが出る。
鼠径ヘルニア	脚の付け根の部分である鼠径部の皮下に腸の一部が脱出してしまい、股関節に痛みを感じることもある。