

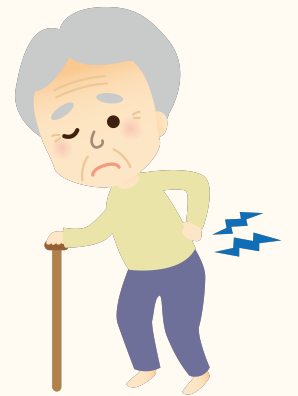
# 変形性股関節症とは

さまざまな原因によって引き起こされる**股関節の痛みの中でも、最も多いのが変形性股関節症**である



日本では200～300万人の人が罹患しており男性より**女性の方が5倍近く多い**  
年齢を重ねるに従って関節軟骨がすり減ることが原因となり  
**40～50代頃より多く発症する**

悪化すると生活に大きな支障が出ることもあり、**高齢者では要支援、要介護になる要因となる**



# 変形性股関節症の種類

## 一次性的変形性股関節症

加齢や激しいスポーツ、  
過度の肥満などの影響で  
関節軟骨が徐々にすり減り発症  
する

欧米人の変形性股関節症に多い

## 二次性的変形性股関節症

もともと股関節の形に異常が  
あり、その弱点が原因となって  
引き起こされるもの  
寛骨臼が十分に大腿骨頭を包み  
込んでいない寛骨臼形成不全が  
最も多い原因である

日本では9割の原因が2次性



# 病気の進行度による歩き方の変化

**股関節の痛みを常を感じるようになる頃には、股関節の変形も大きくなっている**

✓ 大腿骨頭の位置がずれて股関節の動く範囲が狭まったり、

**左右の脚の長さに差が出る**こともある

✓ 脚の長さの左右差のため歩くときに**体が左右に揺れる**

✓ 痛む股関節をかばおうと脚の動きに制限が出て、

**引きずって歩いたり、小股になったり**もする

✓ 正座で座れなくなったり、深くしゃがめない、

かがめないで自分で靴下を履けない、足の爪を切ることなどができなくなる

✓ 問題のなかった**反対の股関節にも負担がかかって痛みを起こす**こともある



# 変形性股関節症は4つの病期に分けられる

## 前股関節症

- ・痛みはない
- ・関節軟骨の状態は正常
- ・臼蓋形成不全などの異常がある

## 初期股関節症

- ・関節軟骨が少しすり減っている
- ・多少の痛みがある
- ・大腿骨頭と寛骨臼の間に狭いところが出てくる
- ・関節軟骨が部分的になくなって、表面がでこぼこになったり、骨が硬くなったりしている

## 進行期股関節症

- ・関節軟骨はかなりすり減っている
- ・痛みを頻繁に感じる
- ・関節軟骨が減ってしまったことで、関節軟骨の下にある骨の一部が直接ぶつかるようになる
- ・関節の変形に体が対応しようと骨棘や骨膿疱ができる

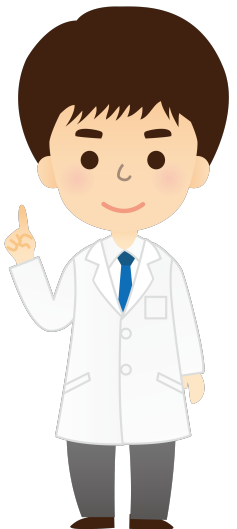
骨棘：異常を治そうとトゲ状の骨の変形  
骨膿疱：骨の一部が吸収されて空洞になる



## 末期股関節症

- ・関節軟骨がほぼない
- ・骨と骨が直接ぶつかり強い痛みがある
- ・骨棘が増え、骨膿疱も大きくなり数も増える
- ・関節が動かなくなるほど進行してしまうと、炎症を起こす機会が減るためかえって痛みが軽くなることもある

X線画像で判断します



# 早期受診の目安

- ✓股関節に痛みや違和感がある
- ✓寛骨臼形成不全を指摘されたことがある
- ✓乳児期に股関節の脱臼をしたことがある
- ✓家族や親戚に変形性股関節症を患った人がいる

一つでも当てはなるものもありますか？

早期受診で治療の選択肢を広めることができます

前  
股関節症



初期  
股関節症



進行期  
股関節症

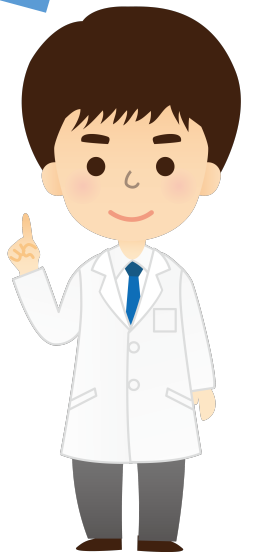


末期  
股関節症

生活改善、  
運動療法で  
良い場合もある

手術が必要

痛みや違和感が  
あつたらまず  
受診しましょう



# 受診時の検査

## 問診

- 痛みの強さや期間  
日常生活への影響など  
症状に関すること
- 家族や親戚に変形性  
股関節症を患った人が  
いるか
- 過去に股関節脱臼や  
寛骨臼形成不全と  
診断されたことが  
あるか
- スポーツの経験 など



## 触診

医師が手で患者さんの  
脚を動かして、  
可動域が狭くなって  
いないか  
痛みが出るかなどを  
確認する



## 画像検査

### X線検査

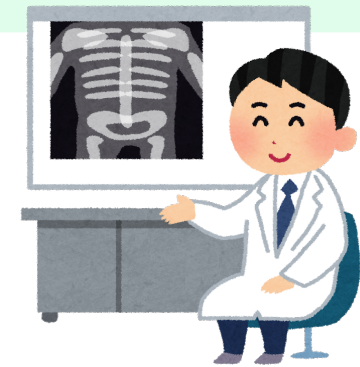
大腿骨頭と寛骨臼の間に、  
関節軟骨が存在する十分  
な隙間があるか、  
CE角度を確認する

### MRI検査

X線撮影では見ることの  
できない軟骨や靭帯、  
筋肉の状態を見る

### CT検査

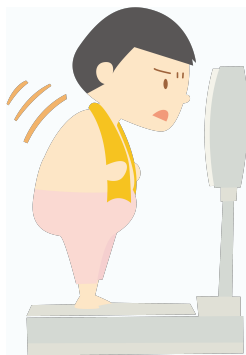
軟骨や骨膿疱の状態を  
確認する



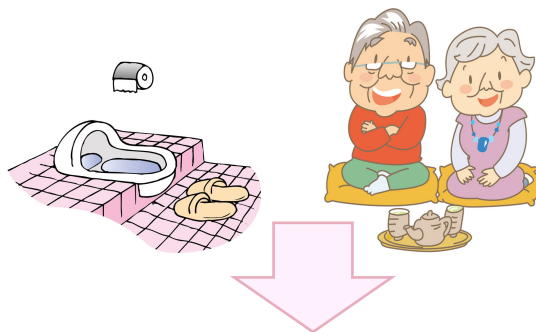
# 病気の進行を防ぐ保存療法

## 生活習慣の改善をして股関節の負担となる動きを避けましょう

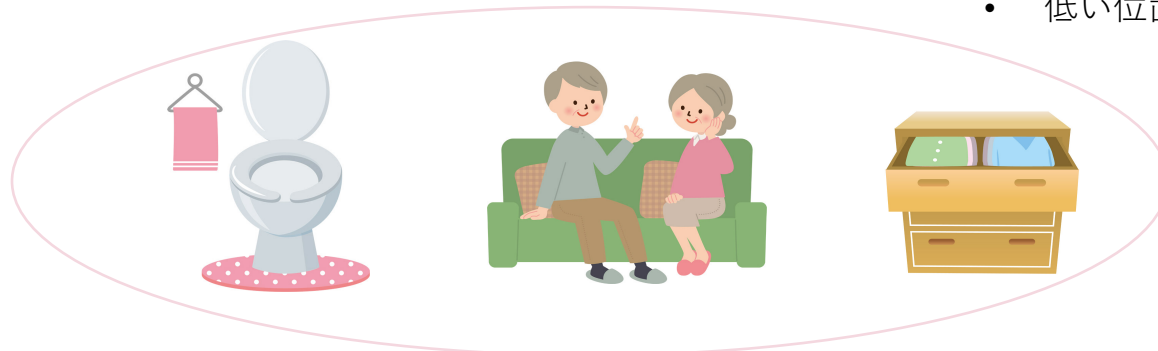
肥満の人は股関節への負担が大きくなるので、**減量**しましょう



家の中では和式より**洋式のスタイル**にする



- 和式トイレ→洋式トイレ
- 畳に座る→椅子やソファに座る
- 布団で寝る→ベッドで寝る
- 階段・浴室に手すりを設置する
- よく使うものは取り出しやすい位置に配置
- 低い位置の引き出しも腰より高い位置にする など



股関節への荷重が少ない  
しゃがんだり、かがまなくてもいい動作を取り入れましょう

# 外出する時に気をつけること

- 股関節への負担を和らげるような、靴底のクッション性が高く、  
ひもや面ファスナーなどで足幅に合わせて、**しっかりと脚を支えられる靴を選ぶ**
- 衝撃が直接股関節まで伝わらないように、**ゆっくり自分のペースで歩く**
- 早歩きは衝撃が伝わりやすく股関節への負担が大きくなります
- 長時間続けて歩かずに、**適宜休憩をとりましょう**
- 重い荷物は持たないようにし、重い時はカートを使うなどしましょう
- 痛みがある人は、**杖を使うことも考えましょう**

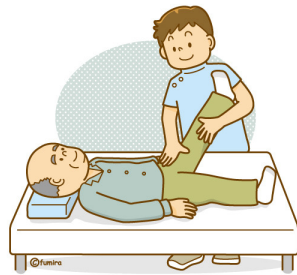




# 運動療法

運動療法によって股関節の可動範囲を広げ、  
股関節まわりの筋肉を鍛えることで安定性を高め、  
痛みを抑えて生活しやすくする

- リラクゼーション・ストレッチによって、股関節の周りの筋肉や腱のこわばりを除き、血行を良くする
- こわばりで狭くなっていた股関節の可動域を広げる効果もある
- 筋力トレーニングを行って、股関節を支える筋肉を強化する
- 無理をして痛みを我慢して行くと、かえって悪化させてしまいますこともあり、痛みが出ない程度に行うこと



すぐには効果を感じられなくても根気よく続けていくことが大切です

# 薬物療法

## 炎症や痛みを鎮める薬一覧

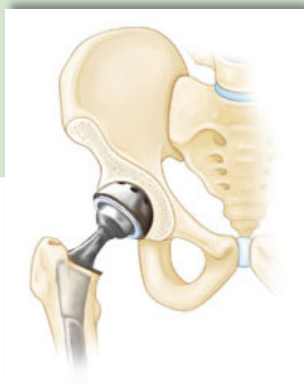
分類	一般名	製品名	特徴	主な副作用
非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)	ロキソプロフェン	ロキソニン	鎮痛効果 抗炎症効果	胃腸障害
	ジクロフェナクNa	ボルタレン		
	セレコキシブ	セレコックス		
	エトドラク	オステラックハイペン		
アセトアミノフェン	アセトアミノフェン	カロナールなど	鎮痛効果 比較的安全性が高い	食欲不振 胃痛など消化器症状
神経性疼痛緩和薬	プレガバリン	リリカ	慢性の痛みにも効果	めまい、ふらつき 眠気
	ミロガバリンベシル酸塩	タリージェ		
オピオイド系鎮痛薬	トラマドール	トラマール	強い痛みにも効果	めまい、吐き気 便秘、眠気
		トラムセット		

ヒアルロン酸は潤滑油の働きをするため、関節内にヒアルロン酸を注射をすることもあるが、保険適応がないことや効果が一定しないなどの課題がある

- ✓ 「進行期変形性股関節症」以降の人の炎症や痛みを鎮めるために使われる
- ✓ 薬物療法は変形性股関節症が治るものではなく副作用もあり長期間使うことは避ける

# 手術療法

手術の種類	特徴	注意点
関節鏡視下手術	体への負担が少なく、痛みを軽減させる	効果の持続時間が限られて短いことが多く、病気の進行によって再び手術が必要になる場合がある
骨切り術	骨の一部を切ることで、関節を正常に近い形に整える 自分の骨が残せるので、関節軟骨や骨が再生される	50歳代までで骨に強度があり、長期のリハビリ期間が取れる人が対象 効果の持続性が高く、将来病気が進行したときに人工関節に変えるという次の選択肢も残る
人工関節置換術	変形した関節を取り除き人工関節と入れ替える 股関節の痛みがほとんどなくなる 股関節の動く範囲が広がる 90歳前後の高齢者まで手術が可能	脱臼することがあること、 摩耗などにより耐用年数に限りがあることが問題であったが、医学の進歩により解消されつつある



手術は痛くないかと心配になるかもしれませんが、手術療法について医師と相談してみましよう