

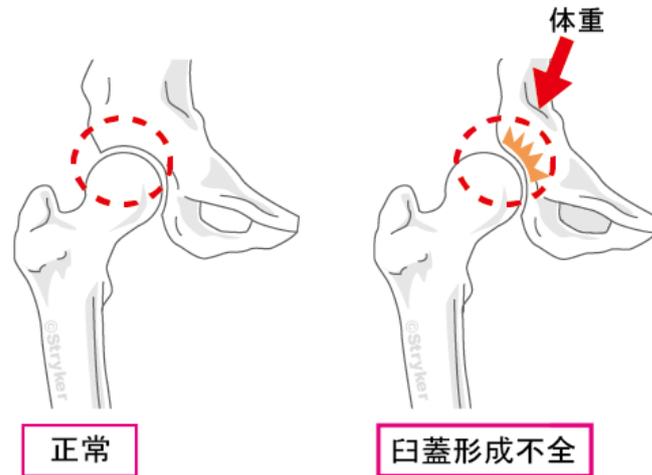
# 股関節の付け根が痛い それは変形性股関節症かもしれません！！



足の付け根（股関節部）が痛いという方は多く、全国でも 400～500 万人ほどいると言われています。その多くは変形性股関節症と考えられています。

股関節は深いところで靭帯や筋肉に囲まれており、その症状が自覚しにくいとされおり、進行してから気付くことが多いのです。その症状で最も多いのが足の付け根の痛みです。そのほか膝の痛みや、歩く際に体が左右に揺れるなどの症状が出現することがあります。

股関節は骨盤と大腿骨（だいたいこつ）のつなぎ目の関節で、大腿骨の先端を臼蓋（きゅうがい）が包み込む構造をしています。変形性股関節症による痛みは、**大腿骨と臼蓋の軟骨がすり減って、炎症を起こしたり骨が変形したりすること**で引き起こされます。



変形性股関節症は、歩く、しゃがむ、立つといった生活動作でかかる負担によって徐々に進行し、悪化していきます。そのため、**日常生活において股関節にかかる負担を可能な限り軽減することが大切です。**

例えば、正座やあぐらは、股関節を深く曲げて座る姿勢になるため、股関節に過度の負担がかかります。和室での生活スタイルではなく、いすを使い、なるべく洋式の生活にしましょう。洋式トイレやベッドなどを使うことで日常生活での股関節への負担を少なくできます。

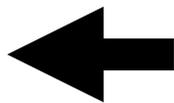
変形性股関節症の人にとって、股関節に最も負荷がかかるのが歩行です。歩くときも股関節に負担をかけないようにしましょう。早足で歩くと股関節に負担がかかります。できるだけゆっくり、疲れのないペースで歩きましょう。また、長時間歩くと負担も増すので、10分～15分ほど歩いたら一度休憩を取るようにしたり、痛みがあるときは無理をせず、短い距離でもできるだけ車で移動するようにしましょう。重い荷物を持つことも股関節の負担をかけます。荷物は少なく、カートを利用するようにしましょう。バッグを手を持つよりもリュックで背負ったほうが負担を軽減できます。

**生活改善②**  
**歩行時の注意**

- ゆっくり  
マイペースで歩く
- 10～15分に一度  
休憩する
- 痛みがあるときは  
車移動

## セルフチェックをしてみましょう

1. 女性である、
2. 赤ちゃんの頃 脱きゅうした、
3. 運動後 お尻やひざが痛む、
4. ひざが常に重く感じる、
5. 歩くとき 体が左右に揺れる、
6. 靴下が履きにくい、
7. 寝返りをうつと股関節が痛む、
8. 段差が上がりづらい、
9. 歩くたびに 股関節が痛む

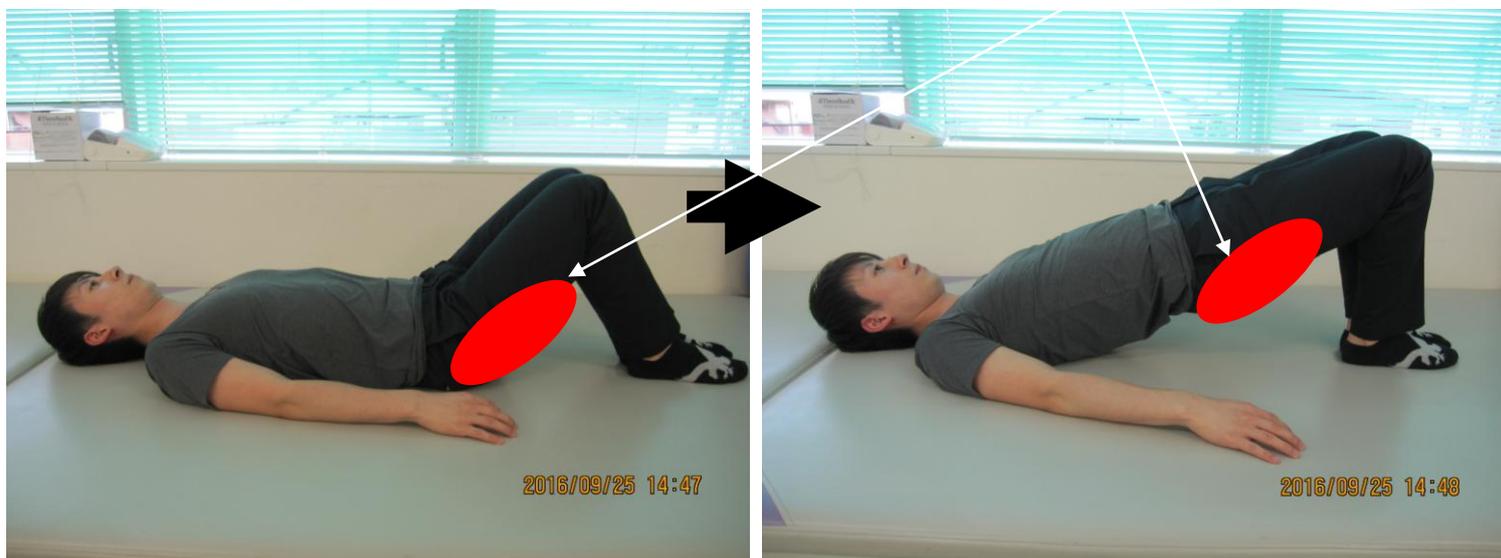


このチェックリストの3番以降は、実は**変形性股関節症**の症状で、後ろに行くほど症状が重くなっています。特に5番以降が当てはまる場合は、**変形性股関節症**の疑い高いので、病院でレントゲンなどの検査を受けることをおすすめします。

## 予防体操

変形性の股関節症の初期なら、簡単なリハビリテーションで改善したり進行を食い止める事が出来ます。特に重要なのが、「お尻」の筋肉を鍛える事です。その1例をご紹介します。

「お尻上げ運動」・・・大殿筋と言う筋肉を強くする運動です。(赤い部分を鍛える運動です)



## ☆当院では・・・

来院頂き、医師の診察にて症状を調べます。さらにX線（レントゲン）検査で診断をし、症状に応じて治療方針を決定致します。当院の特徴として、電気治療や装具作成等の治療に加え、運動器リハビリテーションを必要に応じて行っております。

運動器リハビリテーションでは理学療法士が患者様とマンツーマンで治療を進めていき、痛みの部位、関節の動きの範囲、身体の筋力、動き方などを評価し痛みの原因を追求します。評価の結果明らかになった問題点に対して、運動療法（関節可動域運動、筋力増強運動等）を中心に共に症状消失・再発防止を目指していきます。