

教えてドクター 関節の専門医に聞いてみました！

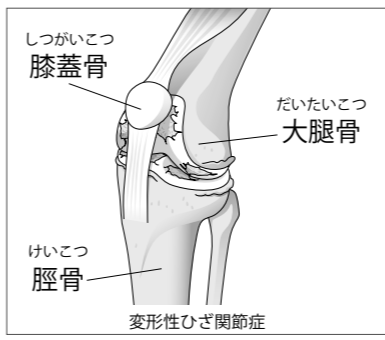
「ひざや股関節が痛い」

それは変形性ひざ・股関節症かもしれない

ひざや股関節の痛みは、「高齢になったら当たり前」のものではありません。専門医に相談することで症状が改善される可能性があります。詳しいお話を東京整形外科ひざ・こかんせつクリニックの黒坂健二先生に聞きました。

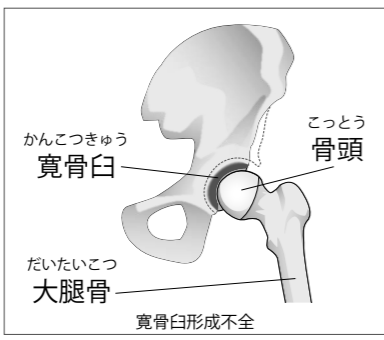
ひざ、股関節が痛む原因は？

代表的な原因として多いのが「変形性ひざ関節症」です。ひざ関節は大腿骨と脛骨からできていますが、その間でクッションの役割をしている軟骨が加齢や筋力の低下、体重増加などによってすり減り、骨と骨がぶつかることによって痛みが生じます。またそのほかに「関節リウマチ」や「大腿骨内顆骨壊死症」なども原因となります。



変形性ひざ関節症

股関節が痛くなる代表的な病気は「変形性股関節症」です。原因として関節リウマチや大腿骨頭壊死症なども挙げられますが、中でも日本人の女性に多いのが「寛骨臼形成不全」です。寛骨臼形成不全は骨頭に対する骨盤の被りが浅い状態のことです。股関節に負担がかかるため変形性股関節症に発展するケースが多いとされています。また近年では、股関節唇という部分が損傷を受け痛みが出る「股関節唇損傷」や、大腿骨側と骨盤側の骨が構造的に当たってしまう「大腿骨寛骨臼インピンジメント (FAI)」という症状から進行していく、変形性股関節症も多いといわれています。



寛骨臼形成不全

どんな症状が受診のサイン？

変形性ひざ関節症と変形性股関節症はどちらの場合も進行の度合いによって治療の方法が変わってきます。痛みを感じたら受診のサインです。

じたら受診していただくのがいいと思います。ひざに関しては、痛みでひざの曲げ伸ばしに、痛みでひざの曲げ伸ばしに、正座ができない、階段の上り下りや立ち上がりなどの動作で痛むなどが典型的な初期の症状です。股関節に関しては、あぐらをかくのが辛い、靴下が履きにくい、足の爪が切りにくいなどが初期の症状として一般的です。

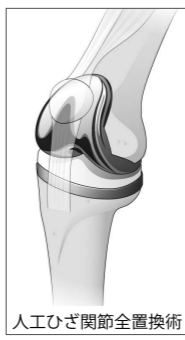
ひざの治療の基本は保存療法（手術以外の方法）です。軟骨がある程度残っている状態であれば、ひざ周囲の筋力を鍛える運動療法、鎮痛剤の使用、ヒアルロン酸の注射といった治療を組み合わせて、効果が得られる可能性が高くなります。保存療法を行っても日常生活に支障が出る場合は手術を検討します。変形が比較的軽度で術式に耐えられる年齢で、活動性が高い方であれば骨切り術という方法があります。軟骨がなく、痛みで日常生活が困難な場合は人工関節置換術が適応になります。

股関節の治療も、股関節周囲の筋力を鍛える運動療法と、鎮痛剤服用の保存療法が基本です。保存療法を行っても症状が改善されない場合は手術を検討します。股関節に関して、比較的古い方で軟骨が残っている状態であれば骨盤骨切り術が適応になります。また骨盤の被りが十分にある方であれば、股関節鏡視下手術という負担の少ない手術も適用が広がっています。末期の変形性股関節症に関しては人工関節置換術が適応となります。

人工関節置換術とは？

関節の痛んだ部分を取り除き、人工関節に置き換える手術です。近年では人工関節の素材や術式などが進歩し、術後の成績の向上や高い耐久性を望めるようになってきました。手術前にはCT画像とコンピュータを併用して、患者さんの骨の形状に適した人工関節の選択と手術計画を行います。術中はナビゲーションシステムを使用し、骨を切る角度や位置などを正確に確認しながら、人工関節を適切な位置に設置することが可能になっ

ています。また人工股関節置換術においては、筋肉をなるべく切らない最小侵襲手術 (MIS) を用いることで体の負担を軽減し、早期の機能回復や社会復帰が可能となりました。筋肉を温存することで、術後の合併症である脱臼のリスクの対策にもなります。



人工ひざ関節全置換術



人工股関節置換術

近年では疼痛管理により、術中、術後の痛みを軽減できるようになりました。リハビリは基本的に手術翌日から開始することが多いです。入院期間は患者さんによって異なりますが、1-2週間前後で退院できることが多いです。

退院後の暮らしについて

退院後は転倒に気をつけながら日常生活に戻っていただきます。可能な範囲の運動を取り入れていただくことで筋肉量も増え、関節が安定していきます。また頻度は低いですが術後の合併症として感染症や人工関節のゆるみ、脱臼、血栓症のリスクがありますので、術後は定期的に通院するようにしましょう。

痛みを悩んでいる方へ

ひざや股関節に痛みを感じたら早めにお近くの整形外科へ受診することをお勧めします。医師と相談することで、ご自身のライフスタイルに合った治療の方法を選択できると思います。



東京整形外科ひざ・こかんせつクリニック 院長 黒坂健二先生
日本整形外科学会専門医
日本人工関節学会認定医



あなたの関節は大丈夫？ その痛み、どのくらい続いていますか？

電話無料相談 ☎ 0570-783855 お気軽にお電話ください [平日10:00~17:00]

<https://www.jinko-kansetsu.com/> 人工関節ドットコム 検索