

股関節について知ろう

股関節は太ももと骨盤をつなぐ重要な関節で、歩行や座る立つといった日常生活に不可欠で、立っている時や座っている時に上半身の重さを支える役割を果たします。

股関節の仕組みについて説明しましょう。



寛骨

骨頭

- ◆ 大腿骨の丸い頭の部分（大腿骨頭）が骨盤の受け皿の部分（寛骨臼）にはまり込む構造で、球関節と呼ばれています。
- ◆ 大腿骨と寛骨臼の表面は軟骨で覆われており、股関節にかかる力を吸収し、動きをスムーズにします。
- ◆ 関節包という袋に包まれており、その中に関節液という液体が潤滑油の働きをしています。

股関節に障害が起こると、お尻や太もも、腰のあたりに影響が出て、膝にも負担がかかります。坐骨神経痛や腰痛、あるいは膝痛などと間違えやすいですが、実は大元の原因が股関節にあることも少なくありません。

股関節の障害として最も頻度が高いのが**変形性股関節症**で、関節軟骨が変性してすり減ることによって関節に炎症反応が起こります。主な症状は関節の痛みと機能障害で、最初は立ち上がりや歩き始めに脚の付け根に痛みを感じることが多いです。

- 歩幅が狭くなった
- 平なところでつまづく
- 椅子から立つ時に机や膝などに手をつく
- 階段が上がりづらい

などのサインが見られたら注意しましょう。



変形性股関節症の治療は、症状の進行度や生活スタイルに応じて異なります。

主な治療法として

1. 保存療法

- 薬物療法：お薬で痛みや炎症を抑えます。
- 理学療法：ストレッチや運動（スクワットなど）で、筋力強化し、股関節の動きを改善します。すでに股関節に強い痛みがある人や、股関節部分に熱をもった感じがする人の場合、運動によって悪化させることもあります。医師の指導を受けてから運動をはじめてください。
- 生活指導：日常生活での体重管理や、運動の選択、自宅でベッド、洋式トイレ、いすでの生活に切り替えるなど、股関節に負担がないように生活の調整をします。

2. 補助具の使用

負担を減らすために補助具（杖や歩行器）を使うことで、歩行を楽にします。

3. 外科的治療

個々の状態に応じて個別に治療方針が決まりますが、変形が高度の場合は人工股関節置換術が考慮されます。

引用・参考文献

<https://www.healthcare.omron.co.jp/>

<https://hip-society.jp/>

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehaprider.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

