

変形性股関節症

【一生を通じたお付き合いです】

◎はじめに

気の置けない仲間と週末のゴルフ。バスで出かける楽しい温泉旅行。高齢になっても寝込むことなく人生をエンジョイする方が増えています。

年齢を重ねても「したいことができ、行きたい所に行ける」ためには内臓だけでなく、足腰の健康が大切です。神経痛や足の痛みのために歩くのが苦になったり転びやすくなったりしていませんか。今回は変形性股関節症（へんけいせいこかんせつしょう）のお話です。

◎成因

股関節は球状の骨頭と、これを覆う「おわん」のような臼蓋（きゅうがい）からな

っています。非常に安定した関節で通常は一生涯大丈夫ですが、何らかの原因で骨頭と臼蓋のバランスが崩れると長い経過とともに軟骨が磨り減って痛みや歩行障害を生じるようになります。

具体的な原因は何でしょうか？ 日本人の場合、原因の大部分は赤ちゃんの頃から臼蓋が浅くて小さいことです。これを臼蓋形成不全といいます（図1）。あまりに「おわん」が小さいと脱臼することがあり、これを先天性股関節脱臼といいます。たとえ脱臼していなくても、小さい臼蓋では骨頭を十分に覆うことができないので、狭い範囲に体重が集中してしまいます。軟骨が次第に磨り減って、多くは20歳から40歳代までに股関節の痛みを生ずるようになります。その他の原因としては、大腿骨頭壊死症、骨頭すべり症、リウマチその他の関節

炎などがあります。

◎前期、初期、進行期、末期

レントゲン上、まだ軟骨の磨り減っていない前期から、骨頭と臼蓋の隙間がまったく消失してしまった末期まで、大きく4つに分けられます。骨頭と臼蓋のバランスがある限度を超えて崩れると、次第に進行・悪化していくのを避けられません。そこで一生を通じた戦略が必要になります。現在の痛みだけではなく、臼蓋形成不全の程度、年齢、職業、レントゲン上の進行度などを、主治医と一緒に総合的に考えましょう（図2）。患者さんは女性が大部分なので、結婚・出産・育児の問題も無視できません。タイミングのよい手術を行ったほうがよいこともあります。

◎骨切りか 人工股関節置換か

まだ若い人の場合、前期・初期のうちに骨切り手術を行って骨頭と臼蓋のアンバランスを正してしまえば、それ以上の進行を防いで痛みも軽減されます。いくつかの手術方法がありますが、代表的なものとして寛骨臼回転骨切り術（かんこつきゅう・かいてん・こつきじゅつ）があります（図3）。これは骨盤を大きく切り込んで、臼

蓋の「おわん」を回転させて骨頭を屋根で覆うようにする手術です。

逆に進行度が末期で痛みが強く高齢の場合、特に骨頭が潰れてしまっているようなケースでは人工股関節置換術を行います。骨盤と骨頭側のそれぞれを人工の部品で置き換える手術です。前述のいずれにも当てはまらない場合は、リハビリテーションを行った後、骨盤や大腿骨の骨切り術、あるいは筋切り術を行ったりします。

◎筋力強化図り定期チェック

股関節に問題のある人は過度の負担を強いるようなスポーツや重労働は避けて、筋力の強化を図りましょう。特に水中歩行は非常に良いリハビリテーションになります。肥満を避けて、専門医による定期的なチェックを受けながら、長年のお付き合いをしていかなければなりません。

図1 股関節のようす

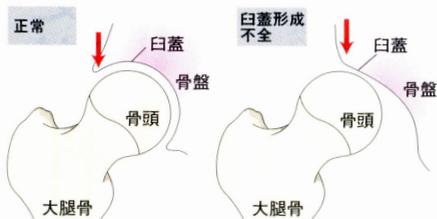
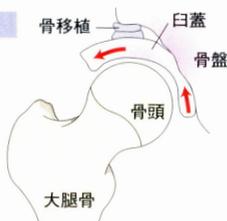


図2 レントゲンで見る股関節のようす



図3 骨切り術

代表的な骨切り術「寛骨臼回転骨切り術」の模式図です。臼蓋部分を回転させ、臼蓋がしっかり骨頭を覆うように移動、固定します。



筋力強化トレーニング ＜水中歩行＞



水中歩行では、浮力が関節への負担を軽減し、水の抵抗が足にほどよい負荷をかけます。過度の負担がないため、術後などの筋力回復トレーニングとしても最適です。

▲水の抵抗を感じながら、歩幅を大きくあけて一歩を踏み出しましょう