

# 膝や股関節の痛みを我慢しないで！ 痛みを改善し 楽しい人生を送りませんか？

膝や股関節の痛みを抱えて、つらい毎日を送っていませんか？ 痛みを我慢して動かないでいると、心身の健康面でもよくありません。「痛みを和らげる方法を相談してください」と話す村立東海病院の豊田実先生にうかがいます。

## 加齢に加えて 体質的な原因も

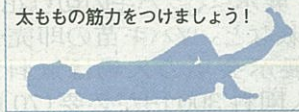
膝関節の軟骨がすり減って痛みが出るのが変形性膝関節症。歳をとると誰でも多少、軟骨が減りますが、全員が痛くなるわけではありません。O脚になりやすい体質的な要因も影響しているようです。また、この地域はもとと農業を営んでいる人が多く、かがみこんだり重いものを持ちたり、膝に負担がかかる姿勢を長年続けているために膝を傷めてしまう人も多いのではないのでしょうか。

一方、変形性股関節症は先天的に臼蓋形成不全がある人、あるいは小さい時に股関節脱臼の経験がある人に見られ、若いころから症状を抱えていたり、加齢に伴って痛みが強くなったりする人が多いのです。いずれの場合も、圧倒的に女性に多くみられるのが特徴です。

## まず痛みを取る、 治療の基本は筋力強化

痛みがあれば鎮痛剤を使い、膝に水が溜まっていたり腫れていれば、ヒアルロン酸の注射も効果があります。しかし何よりも治療の基本は筋力強化です。特に膝は、大腿四頭筋や膝の内側の筋肉を強化すれば痛みが軽く

なりますからこれらの保存療法を続けながら頑張っている人もたくさんいます。ただ、股関節の場合は、リハビリや痛み止めの注射を続けてもあまり効果を期待できません。お尻の筋肉が痩せないように鍛えたほうがいいのですが、痛みを取り除くには人工股関節置換術が効果的な治療法だと思います。



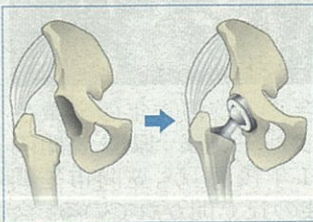
太ももの筋力をつけましょう！

## 痛みが軽減しなければ 人工関節置換術

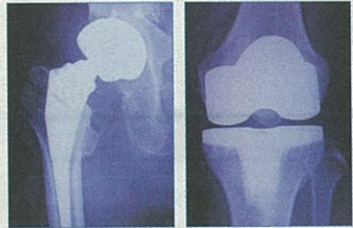
動き初めや階段の昇降などの際に痛くてつらいから



人工膝関節置換術



人工股関節置換術



人工股関節と人工膝関節置換術後のレントゲン

術も非常に進歩しています。何か不具合が起こったとしても、再手術で一部を取り換えることもできるのです。

## 手術後の生活に 制限はなし

手術後は活動性を取り戻し、体重が激減したり、血圧や血糖値が改善したりと喜ぶ人がたくさんいます。中には術後に驚くほど活動性を取り戻される、逆に家族がびっくりしている方も。普通の生活なら何をしても大丈夫ですが、ただし、転ばないようにしてください。股関節の場合は、脱臼を防ぐためにも内側にひねったり、激しくジャンプしたりはしないほうがいいかもしれません。

めったにありませんが、体内の菌が人工関節の周辺に感染することがあります。そのため、患者さんには、口腔ケアや膀胱炎など感染の原因を減らすように注意

## 自己判断しないで、 整形外科医に相談を

頂いています。何か違和感があった場合は、早めに相談をすること。そのために、術後は定期的な受診してもらっています。片方の股関節が少し悪いだけでも歩き方のバランスが悪くなって、もう片側も痛くなりやすいし、腰も膝も痛くなるかもしれません。腰が痛いと思っていたけれど、実は股関節が悪かったという人もいます。痛みが出る場所も人それぞれ違うので、自分で判断しないように。

手術を受け人生を楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。保存療法を続けても症状がいつまでも改善されないなら、手術を考慮してみたいかがですか？ 不安や心配なことなどはたくさんあると思いますが、まずは整形外科医に相談してください。



村立東海病院 整形外科  
豊田 実先生  
日本整形外科学会専門医、認定産業医

人工関節ドットコム、  
関節の電話相談  
0570-783855  
平日：10:00～17:00