

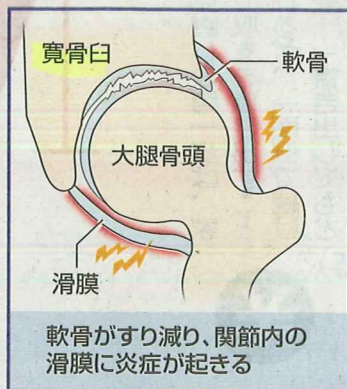
医療ルネサンス

No.7673

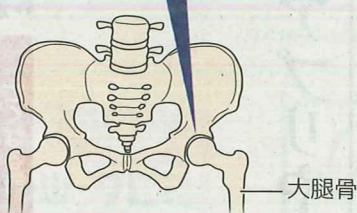
変形性股関節症

1/5

変形性股関節症



軟骨がすり減り、関節内の滑膜に炎症が起きる



岡山県のパート女性(52)は40歳を過ぎた頃、歩くとき右の太ももの付け根の辺りが、かすかに痛むようになってきた。今年6月中旬、階段を上り下りするとズキズキと痛み、平らな場所を歩くのもやっこの状態になった。

その翌日、川崎医大病院(岡山県倉敷市)で「変形性股関節症」と診断された。

股関節は、おわんのような形をした「寛骨臼(臼蓋)」が、丸い「大腿骨頭」を包み込む球状の構造だ。この二つの骨を覆う軟骨が徐々にすり減り、関節内の滑膜に炎症が起きる。痛みがひどくなると、歩行が困難になる。女性には男性の5倍以上多いとされる。

治療はまず、なるべく重い荷物を持たないなど股関節に負担をかけない生活習慣を心がける。さらに、運動したり、鎮痛薬を使ったりする保存療法と、人工関節に入れ替えるなどの手術療法を症状に応じて選ぶ。

女性も、朝昼晩に20分ずつのジグリングに加え、ストレッチや太もも、おなか回りの筋トレも欠かせない。今は痛みも気にならなくなり、スニーカーで立ち仕事をこなす。「この状態を維持できるように、トレーニングを続けたい」と話す。

運動療法で痛み軽減へ

「ジグリング」の方法



足の裏がしっかりと床につく高さの椅子に座る

つま先を床につけたまま、左右のかかとを交互に小刻みに上下させる。かかとは2センチほどあげる

患者は痛みをかばおうと、つま先を床につけたまま、左右のかかとを、1秒間2〜3回のペースで上下させる。貧乏揺すりに似た動きで、股関節周辺の筋肉を鍛えて、柔軟性を高める。

医師が勧めたのは「ジグリング」。椅子に腰掛け、つま先を床につけたまま、左右のかかとを、1秒間2〜3回のペースで上下させる。貧乏揺すりに似た動きで、股関節周辺の筋肉を鍛えて、柔軟性を高める。

「この状態を維持できるように、トレーニングを続けたい」と話す。三谷さんは「ジグリングは自宅でも手軽に続けられる。少しでも自分の生活の質を改善したいと望む人に勧めたい」と呼びかける。

して、股関節を動かすのをためらいがちだ。その結果、周囲の筋肉の動きが悪くなり、股関節がさらに不安定になり、軟骨の変形が進む。運動療法は、この悪循環を断ち切ることで病気の進行を防ぎ、痛みの軽減を狙う。同病院骨・関節整形外科教授の三谷茂さんが、50歳以下の患者30人(37関節)を対象にジグリングや筋力トレーニングなどを1年以上続けた効果を調べると、4割(14関節)で痛みの改善などがみられた。

運動療法は、この悪循環を断ち切ることで病気の進行を防ぎ、痛みの軽減を狙う。同病院骨・関節整形外科教授の三谷茂さんが、50歳以下の患者30人(37関節)を対象にジグリングや筋力トレーニングなどを1年以上続けた効果を調べると、4割(14関節)で痛みの改善などがみられた。

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらし 家庭

きょうのひと皿 カボチャ、金時豆のひき肉あんかけ

時間の目安 15分 / 塩分 1.0g / 熱量 174kcal (1人分)



動画はこちら



- *材料 2人分
カボチャ $\frac{1}{2}$ 個 / 金時豆(ドライパック) 30g / 鶏ひき肉50g / ショウガ $\frac{1}{2}$ かけ / 小ネギ少々 / だし汁100~120cc
- *作り方
1.カボチャは種とワタを除き、6等分にする。
2.ショウガはすりおろす。
3.小鍋に、(2)、ひき肉、しょうゆ、砂糖各小さじ2杯、酒大さじ1杯、油同 $\frac{1}{2}$ 杯を箸で

- 混ぜる。火にかけて、混ぜながら煮て、ひき肉の色が変わったら、だし汁を加えて煮立てる。アクを取り、カボチャの皮目を下にして入れ、金時豆も加えて蓋をして、弱火で10分ほど煮る。
 - 4.カボチャを皿に盛り、残った煮汁に片栗粉小さじ1杯と水同2杯を混ぜて加え、さっと煮てとろみをつける。
 - 5.カボチャに(4)をかけ、小口切りにした小ネギをふる。
- ◇
金時豆の代わりに、ゆでた小豆でも。
今泉久美

医療ルネサンス

No.7674

変形性股関節症

2/5

関節内に注射 効果長続き



「ゴルフの時、仲間と同じペースで歩けるのがうれしい」と話す男性

変形性股関節症がかなり進行し、骨盤と大腿骨の軟骨がすり減って、関節の隙間が狭まると、痛みが激しくなる。日常生活に深刻な影響を及ぼすならば、薬物治療を行う。5月には、長期効果が続く注射薬「ジョイクル」が登場した。

神奈川県内に住む男性(66)は7月から、この薬を使っている。

痛みとの付き合いは30歳代を迎えた頃からだ。腰痛に悩まされるようになり、カイロプラクティックなどにも通ったが、施術を受け

た後に1〜2日で再び痛み出す。40歳代後半になると、歩くのもつらくなり、県内の病院で、変形性股関節症と診断された。その時点で、左股関節の隙間がほとんどない状態になっていた。

飲み薬を処方されたが、痛みのコントロールが難しく、通勤電車内で30分余り立つのもつらかった。

2014年、神奈川県厚木市で、左の股関節に内視鏡を入れ、痛みの原因となる軟骨のかけらなどを除去する手術を受けた。症状は改善したが、徐々に痛みがぶり返してきた。

「痛み止めが欠かせず、左足をかばうように、おっかなびつくり歩いていました」と振り返る。

そんな男性の様子から、同病院長で主治医の杉山肇さんは、新薬の治療を提案した。

この薬は、関節内で潤滑油のような役割を果たすヒアルロン酸と、痛み止めのジクロフェナクを合成したものだ。医師が関節内に4週間1回、注射する。国内の治験では、12週間の治療を続けた46人は、偽薬を使った44人に比べ、痛みが明らかに抑えられていた。

男性も、ジョイクルを使用後、「長時間歩く時に使っていたつえも不要になりました」と喜ぶ。

従来の飲み薬は、胃を荒らす副作用があり、長期に

くらし 家庭

使うことは難しかった。一方、ジョイクルにも注意点がある。使用後に重いアナフィラキシー症状が起ころおそれがある。厚生労働省は6月、製薬会社に対し、注射後、少なくとも30分間は医師らが十分に様子を見ることなどを医療機関に注意喚起することを指示した。会社側から、治療を受けた約5500人のうち、10人の発症が確認され、このうち1人が死亡したとの報告があったためだ。

また、薬剤を関節内に確実に注入しないと、効果がないばかりか、痛みを招くこともある。エックス線や超音波などで患部を確認しながら使うことが求められる。杉山さんは「股関節の診療に慣れた整形外科による治療が望ましい。アナフィラキシーに気を付ける必要があるが、保存療法として重要な選択肢です」と話している。

※過去記事はヨミドクターで

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

きょうのひと皿

アボカドとエビのリースサラダ

時間の目安 10分/熱量 195kcal/塩分 1.3g (1人分)



- ※材料 2人分
- ゆでエビ(生食用) 6匹/スモークサーモン30g/ゆで卵1個/アボカド1/2個/ブロッコリー1/2個/ベビーリーフ30g/パルメザンチーズ大さじ1杯/マヨネーズ大さじ1杯/プレーンヨーグルト大さじ1杯/レモン汁少々
 - ※作り方
 - 1. ゆでエビは殻をむいて、レモン汁少々をふる。サーモンは

- 大きければちぎる。
 - 2. アボカドは種と皮を除き、1.5cm角に切り、レモン汁少々をふる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、3分水にさらす。水3カップに塩小さじ1杯を加え、1分ほどゆでて水気を切る。ベビーリーフは洗って水気を拭く。
 - 3. パルメザンチーズ、マヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩とコショウ各少々を混ぜる。
 - 4. リース(輪)のように(2)、(1)、スライスしたゆで卵を順に盛り、(3)をかける。
- 今泉久美

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

医療ルネサンス

No.7675

変形性股関節症

3/5

早期の「骨切り術」で安定

年の瀬が迫る12月初めの夜、福岡県糸島市内の集会場で、男女6人が、音楽に合わせてダンスを楽しんでいた。ラテン系のダンスを取り入れた「ZUMBA(ズンバ)」と呼ばれるエクササイズで、ステーション上では、浅井淳江さん(46)が、腰を回したり、ジャンプをしたりするなど軽快な動きを披露していた。



右股関節の手術後、ズンバのインストラクターとして指導を続ける浅井さん(左)

浅井さんは、ダイエット目的で34歳からズンバを始め、翌年にはインストラクターとなった。その頃、腰回りの異変に気づいた。踊っている時や、信号が青になって歩き始める瞬間に、腰の後ろで「ゴクツ」という鈍い音を伴う痛みが走った。じっとすると数分で治まるが、徐々に痛みの間隔が短くなっていった。

2013年初め、県内の病院で、両側の股関節の形に問題がある「寛骨臼形成不全」だとわかった。骨盤にある寛骨臼が大腿骨頭をしつかり包むことができないう状態で、変形性股関節症を起している。3月、九州大病院を受診した。浅井さんを診察した整形外科教授の中島康晴さんは、「関節の軟骨がすり減っていないごく早期の段階」と説明し、悪化が懸念される右側について、「骨切り術」を提案した。

寛骨臼の一部を切り、股関節の形を整える手術で、軟骨をすり減りにくくする効果が期待できる。骨の強度が十分に保たれている50歳代までの患者が対象だ。浅井さんは、7月上旬に手術を受けた。寛骨臼を2〜3分の幅で、ノミで切り離す。その骨を外側にずらした位置にピンで固定する。これで、大腿骨頭の全体が覆われる。手術後、切った骨同士がくっつくまでの数か月間は、運動などに制限がかかる。浅井さんの場合、少しずつ負荷を増やすリハビリを重ねながら1か月ほどで退院できた。

変形性股関節症が悪化する、人工関節と入れ替える手術が必要になることがある。九大病院が1996〜2005年に骨切りの手術を受けた患者159人(172関節)の経過を追跡したところ、浅井さんのようなごく早期の27人(30関節)の場合、約9割が20年後も人工関節手術をせずに持ちこたえていた。中島さんは「軟骨の摩耗がそれほど進んでいない早い段階で行うと、一生使える関節にもなりうる」と話す。

浅井さんは年一回、九大病院で経過観察を続ける。両方の股関節に問題はなく、フィットネスクラブやサークルなどで指導をする忙しい日々を過ごす。同じ病気を患う人のため、下半身の負担が少ないダンスも考案した。「手術した股関節を大切にしながら、ズンバの楽しさを伝えていきたい」と前向きだ。

過去のレシピ よみうりグルメ部

ビーフシチュー

時間の目安 2時間40分/熱量 428kcal/塩分 2.2g (1人分)



えて煮立て、蓋をずらしてのせ、時々アクを取り、1時間半〜2時間ほど煮る。

4.大きめに切ったジャガイモとニンジンバターでいため、(3)に加えて軟らかくなるまで煮る。塩、コショウ

きょうのひと皿

*材料4人分

牛肉(シチュー用、角切り)400g/粗びき黒コショウ少々/タマネギ1個/ニンニク1かけ/トマト入り野菜ジュース(無塩)2カップ/赤ワイン1カップ/ローリエ1枚/チキンコンメ1個/ジャガイモ(大)2個/ニンジン(大)1本/バター大さじ2杯

*作り方

- 1.牛肉に塩小さじ1杯、黒コショウ、小麦粉少々をまぶす。
2.厚手の鍋に油大さじ2杯を熱し、みじん切りのタマネギとニンニクを10分いためる。(1)を加えて焼き、赤ワインを加えて半量に煮詰める。
3.水4カップ、ローリエ、チキンコン

30代のパート女性。子ども2人を比較してしまい、自己嫌悪に陥っています。小学1年生の娘と、

己嫌悪

ツとテレビを見ているアプ。どうして娘は出が悪いのかとイライラします。比較はいけいとわかっていても

人工関節に入れ替えも

4/5

変形性股関節症が進行し、寛骨臼や大腿骨の軟骨がすり減り、隙間が狭まる状態まで悪化すると、人工関節に入れ替える手術も選択肢となる。

東京都内の女性事務員(56)は5月に、玉川病院(世田谷区)で両股関節の人工関節手術を受けた。

最初に痛みを感じたのは右側だった。2013年7月の初診時に撮影したエックス線画像では、左右ともやや軟骨がすり減っている状態だった。その後、左側も痛むようになり、同病院の股関節センター長の松原正明さんから、人工

関節手術の説明を受けた。入れ替えることで、股関節の痛みはほぼなくなるという。

ただ、人工物を入れる手術には抵抗感があった。「痛みを我慢した方がましだと思っていました」と女性は振り返る。

迷いが続く中で、症状は進んだ。両脚を左右に大きく開いた状態であれば歩けなくなってしまう。

心配した友人の助言もあり、「これからの人生もある。今のうちに手術を受けた方がいいのではないか」と思うようになり、手術を決めた。

女性は手術翌日からリハビリをつけ、2週間余りで退院。つえを使う時期もあったが、今では不自由なく歩けるようになった。

股関節の人工関節手術は年々増えている。19年度は約6万7000件に上った。

同年6月には、ロボット手術が公的医療保険で認められた。今年11月時点で30か所余りの医療機関



ロボットを使った変形性股関節症の手術(玉川病院で)

で使われている。

女性の手術も、ロボット手術で行われた。骨に赤外線発信器を装着し、骨を切る角度などを画面で確認しながら行う「ナビゲーションシステム」も活用した。

事前にコンピューター断層撮影装置(CT)などで撮影した画像から、骨格の情報をシステムに入力し、人工関節の位置や、骨を削る深さ、角度などを決める。

骨を削る器具を装着したロボットアームを医師が操作し、治療計画から外れた角度や深さで骨を削ろうとすると、自動的にロックがかかる仕組みだ。

手術後、頻繁な脱臼や人工関節の摩擦、両脚の長さに大きな差があり歩きづらくなるなどのトラブルで再手術になることもある。防

ぐ力ギは、人工関節を正確な位置に入れることだ。人の手による手術では5度前後の角度のズレが生じやすいが、ロボットでは1度未満だという。

松原さんは「機器が高額で、導入する医療機関はまだ限られるが、より精度の高い手術が可能となり、長期間トラブルなく過ごせる患者も増えるだろう」と話している。

過去記事は「ミドクター」

着を家で見つけました。昨年からコロナ禍で外出しづらくなる

20代息子が口室で少女の下着を持って喜んでる姿を想像すると吐き気を催します。でもLGBTというものが容認されるようになったように、息子のしていることも容認すべきですか。(東京・F子)

人生案内

藤原 智美 (作家)

LGBTとは同性愛者など性的少数者のことで、平等に生きる権利を訴えています。息子さんは無関係です。もし彼の購入品に未成年の着用済み下着があれば、東京都条例に違反した物を持つ可能性もあります。

彼は幼い少女が直接肌に着ける下着を、妄想の道具にしている。小さな子を持つ親御さんは、そんな成人男性を恐ろしいと感じます。あなたも理解されているはず。私は彼の「性癖」がエスカレートするの

が、何より心配なのです。これまであなたは無関心な夫のせいで、子育てを一身に背負ってきたのでしょ

う。息子さんとの関係は良

好とのことですが、私が気になるのは、まさにその家族関係にほかなりません。彼にとって両親は食住と家事を提供してくれる都合のいい、空気のような存在なのでしょう。だから「性癖」を知られようがいつかうに気にしない。一個人として別人格を持った親の姿が、見えていないのです。

う 自に「うや新ななを映杯シかまじとがでけ長かこ

医療ルネサンス

No.7677



変形性股関節症

5 / 5

そけい部の痛み 受診を

Q&A

変形性股関節症の診療について、京都府立医大特任教授の久保俊一さんに聞いた。

変形性股関節症はどんな病気ですか。

「股関節は、骨盤にある寛骨臼が、大腿骨の先端部分である大腿骨頭を包む構造です。この二つの骨の表面を覆う軟骨がすり減り、関節内の滑膜に炎症が起き、痛みを招く病気です」

「国内の患者数は400万〜500万人と推計されます。8割以上は、幼い頃に寛骨臼がうまく育たない『寛骨臼形成不全』の人だとわかっています。股関節の形は、家族で似ていることもあり、親やきょうだいがこの病気を経験しているケースも見受けられます」



京都府立医大 特任教授 久保俊一さん

1978年、京都府立医大卒。同大整形外科教授や副学長などを経て、2019年4月から現職。日本股関節学会前理事長。

何が困りますか。

「股関節は、脚を前後左右に広げたり、外側や内側に回したりするなど様々な時に使います。歩くだけでなく、しゃがむ動作でも痛みが起ころうため、靴を履く、足の爪を切るといった時にも不自由します」

治療法は。

「大きく分けて、運動や薬物による保存療法と手術療法があります。保存療法ではまず、運動で股関節周辺の筋力を強化し、進行を遅らせたり痛みを軽減した

りするのを目指します」

「股関節は、片足で立った時には体重の3〜4倍、歩行時は約10倍もの負荷がかかることがあります。過度な負荷は症状を進行させるため、歩き方や荷物の軽量化など股関節の負担を軽減するための日常生活の指導も併せて行います。肥満の人は減量も重要です」

どんな時に薬を使いますか。

「生活習慣の改善や運動療法で痛みが抑えられない時です。主に処方される飲み薬（非ステロイド性抗炎症薬）は胃腸障害の副作用があり、長期の服用は避けられます。今年春にジョイクルという注射薬が登場しました。アナフィラキシーの副作用に注意して使います」

どのような場合に手術をしますか。

「軟骨のすり減りが進み、

関節の隙間が狭まる状態にまで悪化するなど、他の治療法では改善が見込めない時に人工関節に入れ替える手術を検討します。痛みはほぼなくなりませんが、耐用年数は20〜30年程度とされます」

「50歳代までの患者ならば、比較的早い段階で見つければ、自分の骨を使って変形した股関節の形を整える骨切り術という手術も可能です。自分の股関節を長期間持ちこたえさせることが期待できます」

早期発見のポイント

「発症するのは平均40〜50歳代と仕事や家事で忙しい世代です。痛みがあっても我慢して悪化させてしまうケースも珍しくありません。歩き始めなどに伴うそけい部付近の痛みや違和感、腰からおしりにかけての痛みなど気になる症状があれば、専門医を受診してください」（野村昌玄）
（次回は1月4日から）
「ロナが変える現場」です」

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし 家庭

きょうのひと皿

カニ入りだて巻き

時間の目安 50分/塩分 0.3g
熱量 85kcal (12分の1切れ分)



動画はこちら



＊材料(20cm四方角型 1個分)
ゆでたカニの身100g / 白身魚のすり身150g / 卵6個 / 薄口しょうゆ小さじ2杯 / 砂糖150g

＊作り方

1. ボウルに卵を割りほぐす。
2. ゆでたカニの身は手でほぐす。
3. 魚のすり身をすり鉢でなめらかにする。砂糖を3〜4回に分けて加え、しっかり混ぜる。

4. (3)に(1)を少しずつ加え、すり混ぜる。薄口しょうゆ、みりん大さじ3杯、酒同1杯、塩少々を加えてさらに混ぜる。
5. (4)に(2)を加え、さっくりと混ぜる。クッキングシートを敷いた型に流し入れ、160度に予熱したオーブンで35分ほど焼く。
6. 鬼すだれを広げ、(5)の焼き色がついた面を上にして熱いうちに巻く。輪ゴムで数か所を留め、冷めたら切って器に盛る。

赤堀博美