広告

ひざや股関節の痛みは我慢せず、早めに専門医に相談を！

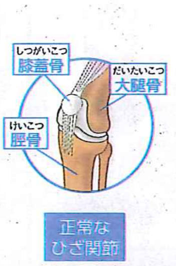
ひざや股関節の痛みに悩んでいる方が多くいらっしゃいます。そこで今回はひざと股関節の疾患を専門とされている北水会記念病院整形外科の黒坂健二先生にお話を伺いました。

黒坂 健二 先生
北水会記念病院 整形外科
日本整形外科学会専門医
日本人工関節学会認定医
問い合わせ先：029-303-3003（代表）

ひざが痛む原因は？

ひざが痛む原因はさまざまですが、代表的な病気は「変形性ひざ関節症」です。ひざは大腿骨と脛骨からできていて、その間にある軟骨がすり減り、骨同士がぶつかることで変形や痛みを生じます。50～70歳といった中年以降の女性に多く発症します。そのほか、「関節リウマチ」や骨の一部が壊死してしまう「大腿骨内顆骨壊死症」なども原因となります。

また、ひざは、体重の影響を直接に受けやすいので、体重増加は関節の痛みに直結します。筋力不足でも関節が不安定な状態になるので痛みが出やすくなります。



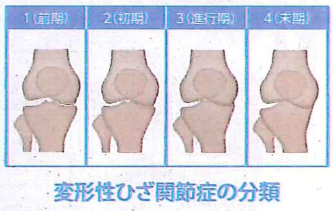
正常なひざ関節

変形性ひざ関節症の治療法は？

ひざの痛みが強くなり、正座ができない、歩くのがつらいなど日常生活に不自由を感じたり、O脚が進行しひざの内側の痛みが強くなったときは、早めに整形外科を受診しましょう。

治療の基本は保存療法（手術以外の方法）です。変形性ひざ関節症は症状に応じて4段階に分類されますが、進行度や痛みの度合いに応じてひざ周囲の筋力を鍛える運動療法、鎮痛剤の使用、ヒアルロン酸注射などがあります。

保存療法を行っても痛みのために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、年齢が若く、活動性が高い方は、骨を切って関節の体重がかかる位置を調整する骨切り術という方法があります。



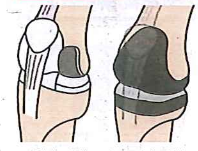
変形性ひざ関節症の分類

人工ひざ関節置換術とは？

保存療法を十分行ったが、軟骨が無くなって痛みが強く、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。人工関節置換術は、関節の傷んでいる部分を取り除き、金属やポリエチレンなどでできた人工関節に置き換える手術です。

損傷が関節の片側に限定されていて靱帯が健康な状態で残っている場合は、片側だけを人工関節に置き換える部分置換術を行います。一方で、軟骨が無くなり、内側も外側も傷んでいる場合は、関節全体を置き換える全置換術が適応となります。

人工ひざ関節置換術

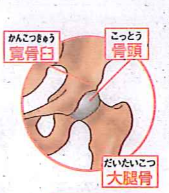


一部を人工関節にする「部分置換術」のイメージ　すべてを人工関節にする「全置換術」のイメージ

股関節が痛む原因は？

股関節が痛くなる代表的な病気は、「変形性股関節症」です。骨頭に対して寛骨臼のかぶりが浅い「臼蓋形成不全」という疾患から発症するケースが多いといわれています。

臼蓋形成不全は日本人の女性に多く、関節へ負担がかかることで軟骨がすり減り、痛みを生じます。30～60歳といった比較的若い世代から症状が出るケースが多いですが、加齢や体重増加などで軟骨がすり減って発症する場合もあります。このほか、「大腿骨頭壊死症」や「関節リウマチ」なども原因となります。



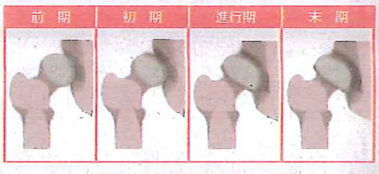
正常な股関節

変形性股関節症の治療法は？

痛みが強くなって股関節の動きが悪くなり、靴下を履くのがつらい、あぐらがかけなくなった、歩くのが辛いなど、日常生活に支障が出てきたら早めに受診してください。

治療法もひざの場合と同様、変形性股関節症の進行度合にあわせて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から行うことが基本です。

保存療法でも症状が改善しない場合は手術を検討します。年齢が若く、軟骨が残っている場合は骨切り術が適応となります。これは、かぶりの浅い寛骨臼の一部を切って回転させることで骨頭を十分に覆うように調整する方法です。



変形性股関節症の分類

人工股関節置換術とは？

変形の程度が強くなり、日常生活に支障が出てきた場合は人工関節置換術を考慮します。関節の損傷した部分を取り除き、人工関節に置き換えることで痛みの軽減と歩行能力を改善します。

人工股関節置換術

人工関節置換術の進歩したポイントは？

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。手術中は、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です。そうすることで人工関節の術後の成績を向上させ耐久性も高まると言われています。

また手術方法も進歩しています。人工股関節置換術では、筋肉をなるべく切らない最小侵襲手術（MIS）を用いることで体への負担を軽減し、早期の機能回復や社会復帰が可能となりました。

股関節周りの筋肉を温存できることで術後の合併症である人工関節の脱臼リスクへの対策にもなります。気になる術後の痛みについては、近年さまざまな疼痛対策の方法があり、昔と比較して格段に進歩しています。

リハビリと退院後の暮らしについて

一般的に手術翌日から歩行などのリハビリを始めます。入院期間は患者さんの状態によって異なりますが、術後のリハビリを含めて2週間前後が多いです。退院後は、転倒に気を付けながら、以前の生活に戻っていただきます。たくさん歩くことにより筋肉量も増えて関節が安定していきます。

手術後には、スポーツを楽しむ方もいらっしゃいます。また、頻度は低いですが術後の合併症として、人工関節の感染やゆるみ、摩耗、脱臼、血栓症などのリスクがあります。人工関節と長く付き合って行くためにも術後は定期的に通院するようにしましょう。

ひざや股関節の痛みに悩んでる方へ、先生からメッセージ

ひざや股関節の痛みで困っている方は、痛みを我慢せず早めの受診をお勧めします。状態に合わせた治療法があり、手術方法も進歩しています。ご自身の痛みの程度やライフスタイルにあった治療法を医師とよく相談し選択してください。

安心・丁寧がモットーです
解体工事おまかせください!!
建造物総合 根本解体
高度な技術、豊富な経験で対応。
近隣の方への配慮も万全です。
ひたちなか市はしかべ2-17-9
☎029-229-0931　根本解体　検索

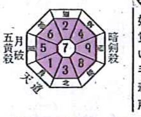
みんなで守ろう！
子どもの安全！
YC（読売センター）は地域の防犯活動に取り組んでいます。
ぼうはん日本キャラクター ボーケンくん
読売防犯協力会

令和3年　9月の運勢

丁酉七赤金星中宮月

●全国易聖道学会 日本易学承継会師範
●気学師範鑑定士・風水師範鑑定士
●水戸駅エクセルカルチャーセンター気学講師

占い館 開運鑑定所　三浦 永倖
☎090-3342-5140　水戸市笠原600-64



星	運勢
一白水星	変化を受ける月。気持ちの浮き沈みが激しく、家庭、職場の融和を心がけるのが大事。火災、足腰に注意。
二黒土星	緻密さが要求される月。ルール、契約事を見直し、改善の余地があれば実行を。顔面、頭部に注意。
三碧木星	物事が滞り、運気低下。衝動的行動は失敗を招く元。酒、色恋、賭け事に逃げないこと。冷えからの足腰に注意。
四緑木星	運気回復月。仕事運アップや家庭円満を日ごとに実感。対人交流を広く深く持つのが大事。消化器に注意。
五黄土星	好調だが違和感を覚える月。耳慣れない事案、甘い誘いは手出し禁物。軽率は悲劇の元。古い病、声帯に注意。
六白金星	信頼一筋をモットーにする月。疑心が強いと失なうものも大きい。信じる気持ちが大切。感染症に注意。
七赤金星	見栄を張りがちな月。物事を軽視し、奇抜に走る傾向。慎重で謙虚な態度が懸命。内臓系に注意。
八白土星	自分を試したくなる月。人間関係、金銭などでトラブルやミスが生じやすいので用心。事故やけが、過労に注意。
九紫火星	最も警戒を要する月。人との衝突、金銭のもめごとが発生。関係が悪化するケースも。口腔、腎臓に注意。

（本命星の見方）　該当生誕年は2月4日以降（例・昭和56年2月4日生まれの人は一白水星、昭和56年2月3日生まれの人は二黒土星になります）

【一白水星】昭和2、11、20、29、38、47、56、平成2年…以降9年ずつ加算
【二黒土星】昭和1、10、19、28、37、46、55、平成10年…以降9年ずつ加算
【三碧木星】昭和9、18、27、36、45、54、63、平成9年…以降9年ずつ加算
【四緑木星】昭和8、17、26、35、44、53、62、平成8年…以降9年ずつ加算
【五黄土星】昭和7、16、25、34、43、52、61、平成7年…以降9年ずつ加算
【六白金星】昭和6、15、24、33、42、51、60、平成6年…以降9年ずつ加算
【七赤金星】昭和5、14、23、32、41、50、59、平成5年…以降9年ずつ加算
【八白土星】昭和4、13、22、31、40、49、58、平成4年…以降9年ずつ加算
【九紫火星】昭和3、12、21、30、39、48、57、平成3年…以降9年ずつ加算

YFC プレゼントニュース

潮騒の湯… 20 人

潮騒の湯…20人

「天然温泉・潮騒の湯」（大洗町大貫町）の平日無料招待券を10組20人に。太平洋を一望できる展望露天風呂。湯は太古の化石海水で、塩分を多量に含んでいるのが特徴。殺菌効果があり、さまざまな鎮痛効果が期待できるという。9月30日まで有効。

かみねレジャー…2人

楽しい乗り物がいっぱいの「かみねレジャーランド」（日立市宮田町）の入園券セット（5枚組、各券に乗り物1回無料券付）を2人に。12月30日まで有効。

申込方法　はがきに住所・氏名・電話番号・会員番号を明記し8月31日必着でYFC茨城東部支所「●●（プレゼント名）」係へ。
※非会員の人は、下記の要領で新規入会手続きを行って申し込んでください。
※応募多数の場合は抽選、入会記念のチケットは別の券になることもあります。

YFC 会員募集中

読売ファミリーサークル（YFC）とは？　年会費/1430円（税込 ※新規入会・継続入会ともに）

家族全員で受けられる、大変お得な特典が盛りだくさんなサークルです！
1.レジャー特典…各種レジャー施設の無料招待や割引、2.ショッピング特典、3トラベル特典など！

入会方法　年会費1430円➕住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を明記した用紙➕84円切手をはった返信用封筒を同封し、現金書留か郵便為替で下記「入会」係宛まで。

読売ファミリー・サークル　茨城東部支所　〒310-0805水戸市中央2-7-37　☎029-221-6720