



人工股関節置換術 | P2・3

CONTENTS

《特集》変形性股関節症	
症状を放置すると日常生活が不自由に	2・3
術前・術後のリハビリテーション	4
看護師Q&A	5
病院関連施設一覧	6



特集

Special edition

日本人女性に多い

変形性股関節症



椅子から立ち上がった時、歩き始めた時などに、足の付け根に痛みを感じることはありませんか？ もしかしたら「変形性股関節症」かもしれません。股関節の変形が原因で起こる病気で、症状が進むと日常生活にも支障をきたしてきます。日本股関節学会の理事も務める上島圭一郎病院長に聞きました。



がくさい病院 病院長
上島 圭一郎 (うえしま・けいいちろう)

医学博士、京都府立医科大学臨床教授、日本股関節学会理事、日本整形外科学会専門医・指導医、日本リハビリテーション医学会専門医。



症状を放置すると日常生活が不自由に

患者の年齢層40～80代と幅広く

加齢により発症することも

股関節は、人体の関節の中で最も大きな関節です。骨盤側の「寛骨臼」というくぼみ状の骨と、太ももの「大腿骨頭」というボール状の骨で構成されており、2つの骨が組み合わさって、人は股関節を曲げたり伸ばしたりしています。

変形性股関節症は、関節軟骨の摩耗によって

関節が変形し、痛みや機能障害を起こす病気です。初期には、立ち上がり時や歩行時に痛みが出ます。さらに症状が進むと、痛みが強まり、足が曲げにくい、伸ばしにくい、開きにくいといった可動域（動かせる範囲）の制限が生じます。例えば、靴下をはく、足の爪を切る、しゃがみ込むなどの日常生活動作が困難になります。

変形性股関節症の原因は、「寛骨臼形成不全」

が最も多いとされており、日本人では女性に多いのが特徴です。しかし、高齢化社会の進行とともに、股関節疾患の既往がなくても、加齢によって腰椎の変形や骨密度の低下の影響を受けて、変形性股関節症になる人も増えています。患者の年齢は40代～80代と幅広く、変形性ひざ関節症に比べると、比較的若い年代でも発症しています。

保存療法からスタート

治療は、まずは運動療法（リハビリテーション）や薬物療法といった「保存療法」を試みます。運動療法は理学療法士の指導のもと、可動域を広げる訓練、筋力訓練、歩行訓練などを行います。薬物療法は必要に応じて鎮痛剤を服用します。また、杖の使用も指導します。

保存療法を続けても症状が改善しない場合は「手術」に切り替えます。手術には、自身の関節を残せる「関節温存手術（骨切り術）」と、変形して傷んだ軟骨や骨を削り、金属製の人工関節に置き換える「人工股関節置換術」があります。前者は50歳までで前期（骨の変形の

みで軟骨はすり減っていない病期）～初期の場合、後者は50歳代以上で進行期～末期の場合に適応となるのが一般的です。

患者さんの多くは、手術を受けると、それまでの自由な生活に戻れなくなると考えがちですが、現実にはむしろ逆で、関節症の症状を放置した方が、病状が進行して、日常生活動作や、仕事、趣味といった社会活動が制限されてしまう可能性が高くなります。

近年は人工関節も品質が格段に向上しており、人工股関節置換術を受けてすっかり元気になって、ウォーキングやスイミング、卓球、テニス、ゴルフ、社交ダンス、旅行などを楽しんでいる方が、当院の患者さんにもたくさんおられます（ただし、年1回程度の定期的な診察は必要です）。

痛みがあるからといって、股関節を動かすのをやめてしまうと、ますます状態が悪化してしまうことも少なくありません。そのような悪循環に陥らないためにも、受診を先のばしにせず、早めに専門医に相談されることをお勧めします。

「変形性股関節症」の症状



初期

立ち上がり、歩き始めに足の付け根の痛みが生じ、歩いていると軽快してくる。

進行期

歩行時や動作中に痛みが強くなり、靴下はき、足の爪切り、しゃがみ込み、正座などが困難になる。

末期

足の付け根が伸びなくなり、ひざ頭が外向きになる。左右の足の長さも違ってくる。

(出典:日本整形外科学会パンフレット)

整形外科病棟 スポーツリハビリテーション科
理学療法士から

当院のリハビリテーションは、変形性股関節症の患者さんが訴える症状や病期を考慮し、ご本人の満足度や生活の質が向上するよう工夫しています。

病期が初期や進行期であれば、継続的にトレーニングすることで可動域が改善し、痛みが軽減する患者さんも多くいらっしゃいます。

変形が進行した末期で、人工股関節置換術が必要な患者さんには、術後リハビリテーションはもちろん、術前から十分なリハビリテーションを行っています。

術前リハビリテーション

変形性股関節症になると、活動量が低下して筋力低下を招き、さらに痛みが強くなるという悪循環に陥ります。そこで、股関節の状態に合わせたセルフエクササイズを行ってもらい、可動域と筋力を改善することで、日常生活の満足度向上を目指します。

人工股関節置換術の術前リハビリテーションでは、筋力トレーニングを中心としたセルフエクササイズや姿勢・動作の指導を行っています。また、自宅でも継続して実施できるように、当院作成のパンフレットをお渡ししています。

手術前からリハビリテーションを行うことで、術後の経過も良好になることが当院の研究で確認されています。

術後リハビリテーション

人工股関節置換術後は、患者さんの最終目標（職場復帰、趣味活動再開など）達成のために、リハビリテーションを実施します。入院中は、退院に向けて、T字杖歩行、階段昇降、床からの立ち上がり練習など日常生活動作のトレーニングを行います。

退院後は、外来リハビリテーションにおいて、さらなる筋力や筋持久力の向上を図り、姿勢や動作の指導を行います。

自分の股関節の状態を知ろう！

当院では、手術やリハビリテーションによって股関節の状態がどのくらい良くなったかを把握するため、定期的に股関節の可動域や筋力、歩行速度などを測定しています。

測定することで、患者さんの目標達成に何がどのくらい不足しているかが明確になり、適切なリハビリテーションが可能になります。

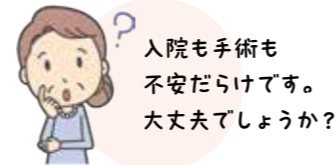


股関節筋力測定

整形外科病棟
看護師から

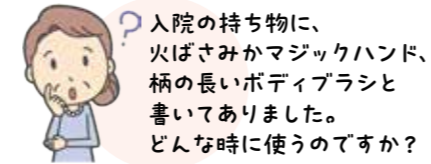


入院から退院後までサポートします♪



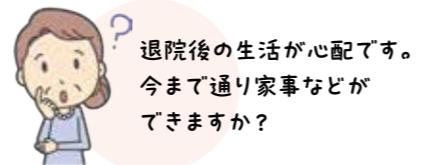
入院も手術も不安だらけです。大丈夫でしょうか？

手術前にはパンフレットを使ってわかりやすく説明します。手術後はこまめに訪室しますので、痛みや寝返りのことなど、何でも遠慮なくご相談ください。そのほか、気になること、分からないことも気軽に看護師に聞いてくださいね。



入院の持ち物に、火ばさみやマジックハンド、柄の長いボディブラシと書いてありました。どんな時に使うのですか？

火ばさみやマジックハンドは、床に落ちた物を拾う時に使います。お風呂で足の先や裏を洗う時に、柄の長いボディブラシが便利なんです。



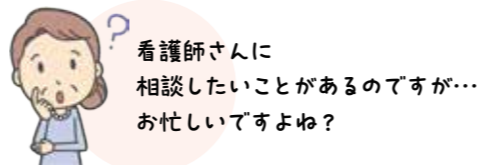
退院後の生活が心配です。今まで通り家事などができますか？

手術後は、不安なく家事を行ったり、日常生活を送れるように、退院後の生活を見据えて、リハビリテーションで十分な訓練を行います。



Tステッキは必要ですか？

病院から一歩外に出ると、段差やデコボコした道が多く、いざという時にTステッキは頼りになります。また、Tステッキを持っていると、周りの人が気をつけてくれます。安全のためにTステッキを持って外出しましょう。



看護師さんに相談したいことがあるのですが…お忙しいですよね？

大丈夫です!! 入院中～退院後まで、トータルにサポートしていきますので、気軽にお声掛けください!



交通案内



市バス 四条河原町より 32 系統
市バス JR京都駅より 73・75 系統 } 「市立病院前」下車 北へ徒歩 4 分
市バス JR京都駅より 205 系統「西大路松原」下車 東へ徒歩 5 分

阪急 西院駅より徒歩 10 分
京福嵐山線 西院駅より徒歩 10 分
JR 丹波口駅より徒歩 12 分

TAXI 京都駅から 10 分

関連施設等

がくさい病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町 1 番 9 TEL (075) 754-7111

● 訪問リハビリテーション「がくさい」(がくさい病院内) TEL (075) 754-7303

● 京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター(京都府より指定) TEL (075) 754-7128

● 京都府リハビリテーション教育センター指定教育病院

● 日本整形外科学会研修指定病院

● 日本リハビリテーション医学会研修施設 TEL (075) 754-7111

● 日本医療機能評価機構認定病院
(リハビリテーション病院3rdG Ver2.0 付加機能評価リハビリテーション機能(回復期) Ver3.0)

介護老人保健施設「がくさい」
〒603-8465 京都市北区鷹峯土天井町 54 番地 TEL (075) 494-0318

● 京都市北区地域介護予防推進センター(京都市より指定) TEL (075) 494-0323

訪問看護ステーション「がくさい」
〒603-8223 京都市北区紫野東藤ノ森町 11 番 3 TEL (075) 431-6154

居宅介護支援事業所「がくさい」
〒603-8223 京都市北区紫野東藤ノ森町 11 番 3 TEL (075) 414-2662

京都市鳳徳地域包括支援センター(京都市より委託)
〒603-8145 京都市北区小山堀池町 10 番地 レスポール紫明 102 TEL (075) 223-3511

京都



一般財団法人 京都地域医療学際研究所

がくさい病院

<http://www.gakusai-hp.jp/>

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町 1 番 9 TEL : 075-754-7111
FAX : 075-754-7100