

健康フラガ

平成25年8月号

へんけいせい こ かんせつしょう
変形性股関節症

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀



変形性股関節症の
レントゲン像（点線）

骨盤の左右両側にあり、胴体と両脚をつないでいる股関節の関節軟骨がすり減り、関節が炎症を起こす病気を変形性股関節症と呼んでいます。関節軟骨がすり減り、進行してくると立ち上がる時や歩き始めに股関節に痛みを感じるようになり、この場合、変形性股関節症が疑れます。

関節軟骨のすり減りが進んで、骨盤の骨（臼蓋）と太ももの骨である（大腿骨頭）の骨と骨が直接接触するようになると、痛みが強くなり、

大腿骨頭の変形も起こります。変形性股関節症が進行すると、脚の長さにも左右差が生じ、「歩く時に体が揺れる」といった症状が現れてくるようになります。徐々に進行していく病気ですが、早期に発見し、早めに治療を受けることが大切です。

1. 股関節の解剖(図1、2)

股関節は骨盤の左右両側にあり、胴体と両脚をつないでいます。股関節は骨盤の骨と、太ももの骨である大腿骨で構成されています。骨盤側には「臼蓋」と呼ばれるお椀状のくぼみがあり、そこに大腿骨の先端の部分である球状の「大腿骨頭」が包まれるように収まっています。骨と骨が接する面は、クッションの役割を果たす「関節軟骨」で覆われています。股関節は身体の中で最も大きな関節で、体重を支えるという重要な役割を果たしています。

股関節は接触面がお椀状と球状であるため股関節の動く範囲が広く、さまざま

股関節

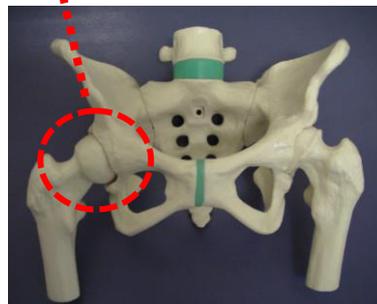


図1 骨盤のシエーマ(左)と正常レントゲン写真(右)

な動きが可能となっています。人間が両脚で立っている時、片方の股関節には体重の約30～40%の負担がかかっているといわれ、これが片脚になると股関節には体重の約3～4倍の負担がかかるといわれています。さらに歩行時にかかる衝撃は体重の約10倍ともいわれ、ランニングや片足ジャンプの際の衝撃は想像を絶するものがあります。

大腿骨頭

臼蓋

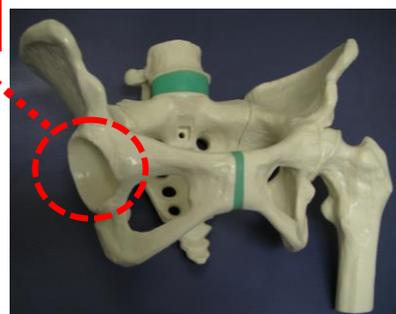


図2 右側面から見た股関節

2. 原因

クッションの役割を果たしている関節軟骨が徐々に失われ、骨と骨の間のすき間（かんせつれつげき関節裂隙）が減少し、さらに大腿骨頭が変形してくると、脚の長さが短くなって歩くのにも支障をきたすようになります。変形性股関節症の多くは女性ですが、それは女性の股関節が男性に比べて比較的柔らかく、脱臼を生じやすいためだと考えられています。

変形性股関節症の原因は、大きく次の2つに分類されます。

1) 1次性変形性股関節症

加齢や肥満などによる負担が積み重なって関節軟骨がすり減って起こるもので、明らかな原因が認められないもので、関節軟骨の細胞が老齢化したためと考えられており、欧米では、このタイプが大半を占めます。最近では高齢社会となったため、特に病気にかかったことがなくても、年齢とともに変形性股関節症を起こしてきてることがあります。

2) 2次性変形性股関節症

病気やケガが原因でおこるもので、わが国ではこのタイプが大半を占めます。2次性変形性股関節症の約80～90%は、こかんせつたつきゅう先天性股関節脱臼とかんせつれつげき臼蓋形成不全が原因となっており、圧倒的に女性に多くなっています。

● 先天性股関節脱臼

生まれつき股関節が脱臼しているもので、原因として遺伝や巻きおしめの使用などが考えられていますが、明らかとなっていません。

● 臼蓋形成不全

臼蓋の発育が不完全なために、臼蓋が大腿骨頭を十分に覆っていないことから、負担を受け止める面積が狭くなって関節軟骨がすり減りやすくなります。先天性股関節脱臼が原因となっているものと、成長にともなって臼蓋の発育が正常に進まなかったことが原因となっているものがあります。

3. 変形性股関節症の症状、進行度判断（図3、4）

変形性股関節症の主な症状は、股関節の痛みと動きの制限、跛行（はこうケガや病気により正常な歩行ができない状態）です。股関節は鼠径部（脚の付け根）にあるので、最初は立ち上がりや歩き始めに脚の付け根に痛みを感じるようになります。進行すると、痛みが強くなり、やがて安静時も痛んだり、寝ていても痛みを悩まされることとなります。日常生活では、足の爪切りや靴下を履くことが難しくなったり、正座やあぐらが困難になります。

変形性股関節症の診断にあたっては、「問診」や「ししん視診・しよくしん触診」が行われ、必要に応じてレントゲン検査などの画像検査が行われ

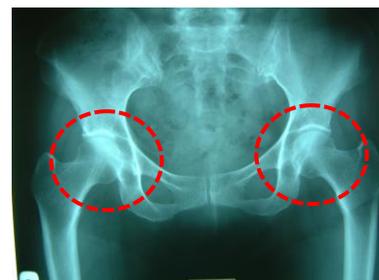


図3 初期股関節症

ます。問診では、症状のほか、何らかの激しいスポーツをしたことがないか、家族に変形性股関節症の人がいないかどうか、などといった質問が行われます。視診・触診では股関節を動かせる範囲を調べ、その際に痛みがないかどうかを調べます。変形性股関節症が疑われる場合には、エックス線撮影を行い、さらに診断を確定するために必要に応じてCT（コンピューター断層撮影）やMRI（磁気共鳴画像）を行うことがあります。

変形性股関節症は、その進行にともなって関節の動きが制限され、徐々に日常生活に支障が生まれます。下記のように、4段階の経過をたどって進行します（表1）。



図4 末期股関節症

表1 変形性股関節症の進行度診断		
	レントゲン所見	臨床症状
前股関節症	<ul style="list-style-type: none"> ● 股関節の骨に軽度の異常 ● 関節のすき間（関節裂隙）は残っており、関節軟骨は正常 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 痛みなどの症状は全くない
初期股関節症	<ul style="list-style-type: none"> ● 関節裂隙がわずかに狭くなり、関節軟骨に部分的な変性がみられる ● 骨硬化（レントゲンで白くみえる）が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 股関節の痛みを感じるようになり、立ち上がりや歩き始め、階段の上り下りで痛みを感じるようになる
進行期股関節症	<ul style="list-style-type: none"> ■ 関節裂隙が明らかに狭くなり、関節軟骨は広範囲に変性・摩耗する ■ とげ様の骨（骨棘【こつきょく】）や骨嚢胞（こつのうほう）と呼ばれる骨の空洞が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 歩いている時には常に痛むようになる
末期股関節症	<ul style="list-style-type: none"> ■ 関節裂隙がほぼ消失し、関節軟骨がすり減って失われ、骨の変形が著しい 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 常に股関節が痛んだり、安静にしている時や就寝中にも強い痛みを感じる

4. 治療（表2）

変形性股関節症と診断されたら、運動と生活の改善を中心とした保存療法で股関節を守ります。また、比較的軽症の場合には消炎鎮痛薬のような飲み薬のほか、貼り薬などの薬物療法が行われます。しかしながら、股関節症が進行してくると、進行の比較的早い段階で行われる「骨切り術」や、病状が進行してからは「人工関節置換術」などの手術療法が選択されるようになります。

表2 変形性股関節症の治療方法	
1. 保存療法	薬の服用、筋力強化訓練（水中歩行や水泳など）、減量、はきものの調整、転倒予防のための杖の使用など
2. 手術療法	<ul style="list-style-type: none"> (1) 関節温存手術（初期のうちに、自分の骨を生かして行う自骨手術） <ul style="list-style-type: none"> 骨盤側の手術・・・寛骨臼回転骨きり術、キアリー法 大腿骨側の手術・・・内反骨きり術、外反骨きり術 (2) 人工置換手術（関節の変形がすすんでいる場合） <ul style="list-style-type: none"> 人工股関節置換術、股関節固定術など。 (3) 関節鏡視下手術

1. 関節温存手術

「臼蓋形成不全」の患者さんに対して行われる代表的な手術は骨切り術であり、その代表的なものが「寛骨臼回転骨切り術」で、50歳くらいまでの比較的若い人で、関節軟骨が残っている初期から進行期の患者さんを対象に行われます。

2. 人工関節置換術（図5）

傷んでしまった股関節を取り除き、人工関節に置き換える手術であり、関節軟骨がほぼすり減ってしまった進行期から末期の患者さんが対象になります。人工関節の耐用年数は約20年とされており、したがって多くの場合50歳以上の患者さんに行われます。



図5 人工関節置換術

3. 関節鏡視下手術

内視鏡の一種である関節鏡を使って、関節内部を観察しながら、軟骨の毛羽立った部分を削り、なめらかな状態にする手術で、「関節デブリドマン」「関節唇部分切除」などの方法があります。



最終的には、患者さんの年齢、原因、仕事や生活スタイルなどを総合的に判断し、患者さんの意志を尊重して行います。

自分に合った治療法、正しく判断するために主治医とよく相談しましょう。

5. 予防（表3）

変形性股関節症の進行を予防し、痛みなどの症状を改善するためには運動療法が有効です。股関節は周囲にある多くの筋肉や腱が股関節を守っています。これらの働きが低下すると、股関節の安定を保てなくなり、痛みが悪化してしまいます。運動を行って筋力を強化し、股関節を安定させることが、股関節の動きをよくし、守ることにもなります。運動療法は、翌日に痛みが残らない程度で毎日継続することがとても大切です。

変形性股関節症の原因などを良く考えて、日常生活の改善を改善してみましょう。日常生活の改善には4つのポイントがあります。

表3 変形性股関節症の悪化予防のための4つのポイント

- | |
|--|
| 1. 「しゃがむ」という股関節を深く曲げ股関節に負担をきたしやすい動作を減らす <ul style="list-style-type: none">● キッチン：よく使う調理器具はしゃがまずに立ったままでも取れる高さに収納する● 食卓：座卓をやめ、ダイニングテーブルとイスを使う● 寝室：ベッドを使用する● トイレ：洋式トイレを利用する 洋式のスタイルに変えることで、股関節への負担を軽減する |
| 2. 肥満を解消する <ul style="list-style-type: none">● 体重を支える股関節の負担を軽減するために標準体重に近づける● バランスの良い食事と適度な運動に心がけ、股関節周囲の筋力を保つ |
| 3. 適切な靴を選ぶ <ul style="list-style-type: none">● 靴底に適度な厚さがあり、衝撃を吸収する靴底のクッション性を重視する● 靴先で趾が動かせるくらい、幅にゆとりのある靴を選ぶ● 整形外科で処方される、適切な厚さの中敷きを使って脚の左右差を調節する |
| 4. 杖を使う <ul style="list-style-type: none">● 股関節に加わる力を分散させるため、杖を使う |

6. まとめ

高齢化が進む中、変形性股関節症の患者さんが増加しています。股関節に違和感を覚えたりしたら、早めに医療機関を受診し、正しい診断を受け、早めに治療を開始しましょう。

