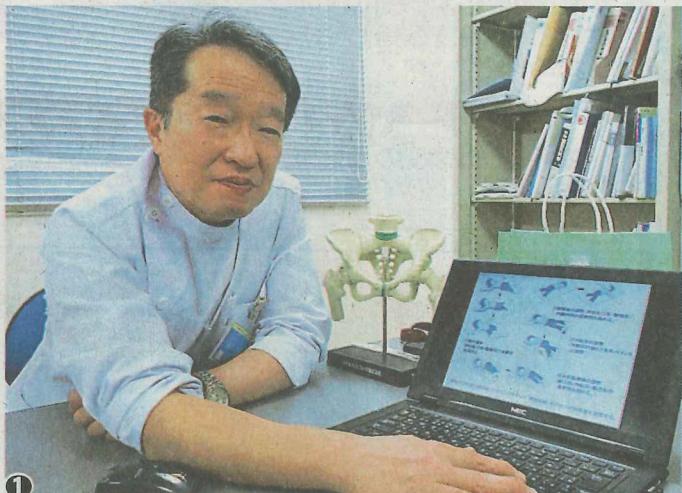
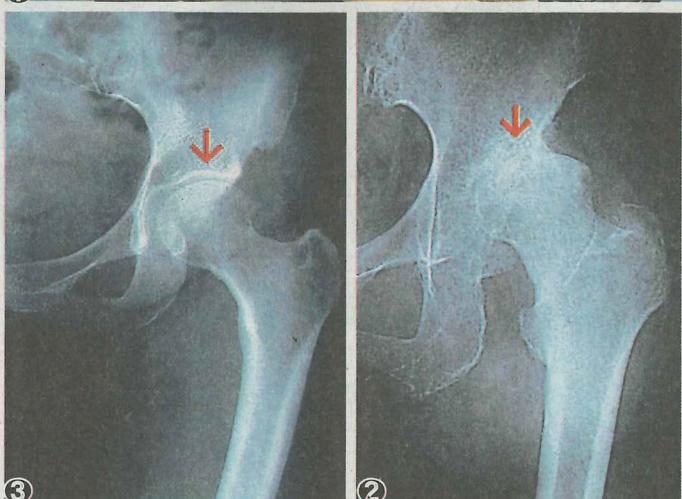


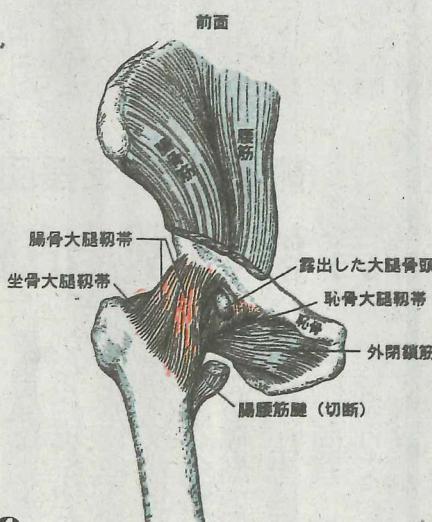
重い股関節症 運動で改善も



①



③



④

① 变形性股関節症に効果がある運動療法を説明する
福岡和白病院の林和生・関節症センター長②軟骨が
すり減った変形性股関節症。運動療法後、隙間がなく
ても痛みが軽減したという③正常な股関節。矢印の
部分に軟骨による隙間がある④靭帯(赤色部分)の
ねじれなどが痛みの原因として考えられるという

靭帯ほぐすと痛み軽減

治療半年で
8割に効果

脚の付け根が痛む変形性股関節症について、重症でも運動療法で症状が改善する可能性があることが、福岡和白病院（福岡市）の林和生・関節症センター長の研究で分かった。同関節症は軟骨のすり減りで骨同士が接触するのが原因とされる。人工股関節置換手術が一般的ながら、運動療法で股関節周辺の靭帯をほぐすと、痛みが軽減する症例が相次いだという。効果を裏付けるため、近く他病院と共同研究を始める予定で、林センター長は「靭帯のねじれなどが痛みの原因と考えられる。新治療法として確立したい」と話す。

2011～13年に受診した

患者のうち、運動療法を探り

入れた重症の285症例について、一般社団法人九州臨床研究支援センター（福岡市）

の協力を得て分析した。その結果、治療開始3カ月後から効果が表れ、半年以内に約8割で症状が改善したという。15年の世界変形性関節症会議と16年の日本股関節学会学術

福岡和白病院

林・関節症センター長研究

集会で発表し、今秋発刊の学誌に掲載される。

運動療法は「ゆうきプログ

ラム」（学術名・PSTR工クササイズ）と呼ばれ、膝・

股関節専門治療院「ゆうき指

圧」（大阪）の大谷内輝夫院

長が編みだした。立て膝状態

で膝を八の字に動かすこと

で、靭帯のねじれのほか、脚

の可動域が狭まる、靭帯の拘

縮をほぐす療法だ。林センター長によると、初診時のテスト診断でも椅子から立ち上がりや歩行で第一歩を踏み出す時の「動作時痛」が和らぎ、股関節の可動域が広がるケースもあった。

変形性股関節症は、骨盤の寛骨臼と大腿骨頭の間にある軟骨がすり減り、エックス線撮影で骨同士の接触が確認された場合に診断される。老化や激しい運動などが要因で、重症の場合は手術で寛骨臼を削って間隔を広げ、人工股関節を装着する。林センター長によると、運動療法を実践した患者は、骨同士が接触しているにもかかわらず症状の改善がみられたため、症例を

治療費は200万～230万円（自己負担額は6万～8万円程度）。一方、運動療法は2～4週間に1度来院し、治療時間は1回30分前後。3カ月間通院した場合の治療費は9千～1万8千円（同3千円）に収まるという。

林センター長は「痛みの発生源が靭帯なら、従来の診断でも手術が回避できることを

共同研究で確認したい」と話

している。（沢辺克己）

重ねていったという。共同研究は同様の運動療法を実践している長野県佐久市の市立保浅間総合病院と実施。各100症例で効果を検証する。

変形股関節症の患者は400万人と推定され、人工股関

節置換手術は年間約6万件。

一般的にリハビリ期間を含め1カ月程度の入院が必要で、

治療費は200万～230万円程度）。

一方、運動療法は2～4週間に1度来院し、治療時間は1回30分前後。3カ月間通院した場合の治療費は9千～1万8千円（同3千円）に収まるという。

林センター長は「痛みの発生源が靭帯なら、従来の診断でも手術が回避できることを

共同研究で確認したい」と話

している。（沢辺克己）