

重い股関節症 運動で改善も

靱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靱帯をほぐすと、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「靱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。

集会で発表し、今秋発刊の学会誌に掲載される。

2011〜13年に受診した患者のうち、運動療法を採り入れた重症の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。

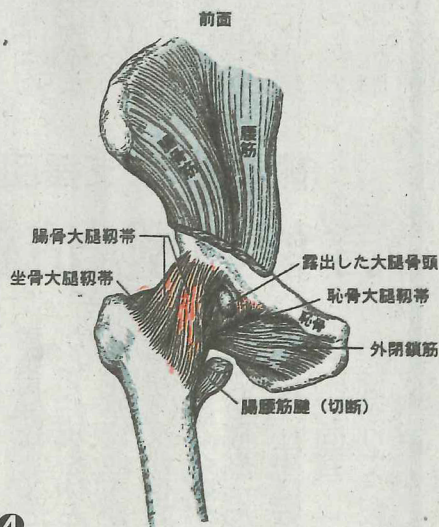
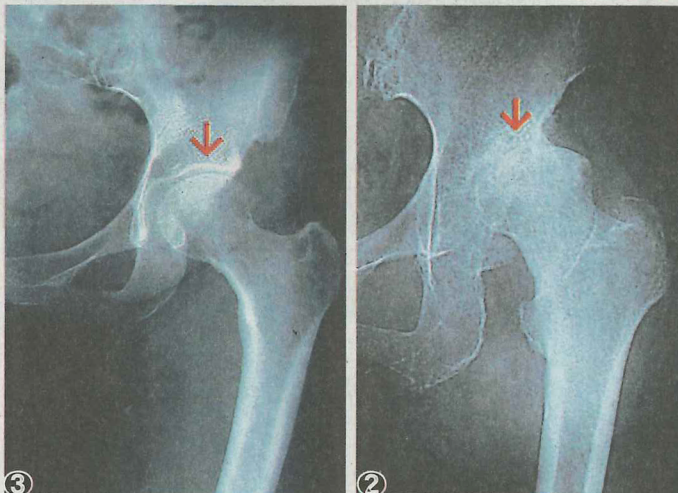
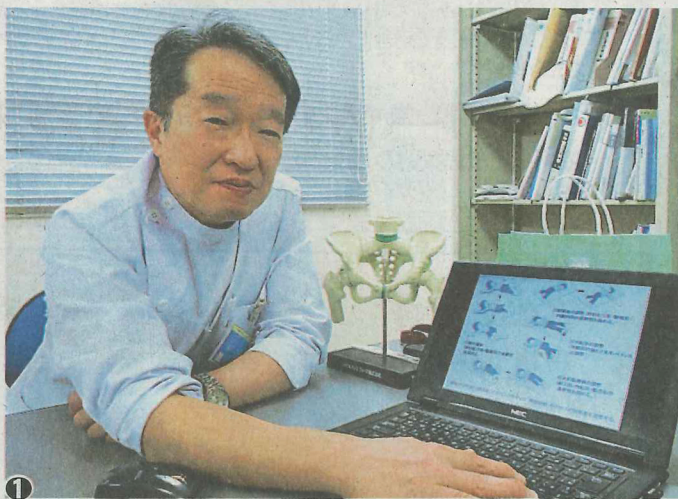
15年の世界変形性関節症会議と16年の日本股関節学会学術

福岡和白病院
林・関節症センター長研究

運動療法は「ゆづきプログラム」（学術名・PSTRエクスサイズ）と呼ばれ、膝・股関節専門治療院「ゆづき指圧」（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、靱帯のねじれのほか、脚の可動域が狭まる、靱帯の拘

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る時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、重症の場合に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、症例をしている。（沢辺克己）



①変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靱帯（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