

痛みと上手に  
付き合うために  
**股関節**に優しい生活を!



## 年齢を重ねるにつれ、 股関節の痛みにお悩みではありませんか？

変形性股関節症は、「痛み」や「歩きにくさ」など生活で困ったことが多くなる疾患です。この疾患の予防や進行を緩やかにするために、適度な運動が有効とされています。この本は運動機能の改善を得意とする理学療法士が作成し、効果的な運動や必要な知識をわかりやすく説明しています。ぜひみなさまの健康的な生活にお役立てください。

もくじ

2ページ

変形性股関節症  
とは？

3ページ

セルフチェック

5ページ

医学的治療

9ページ

自宅で行える  
ストレッチと筋トレ

13ページ

生活の工夫

17ページ

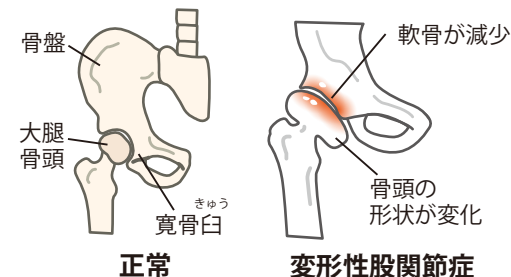
あなたの生活と  
理学療法

## 変形性股関節症とは？

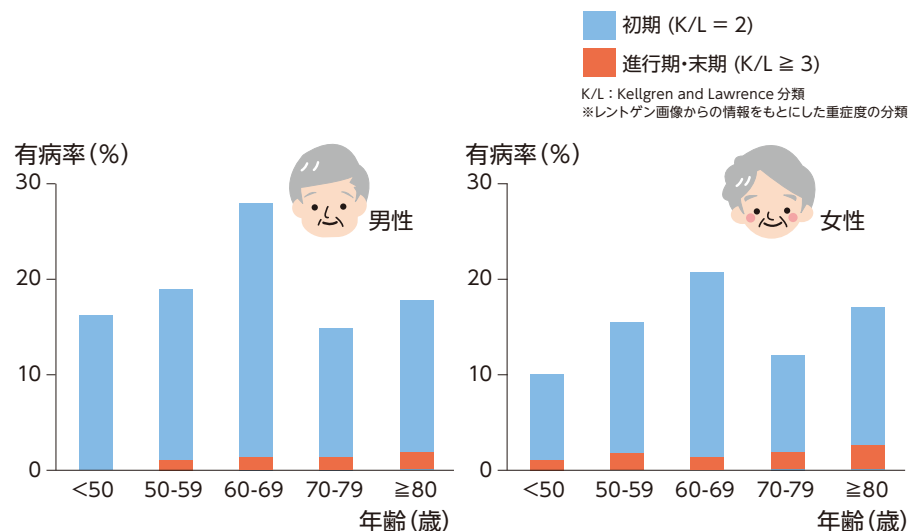
股関節の軟骨が減少することによって関節に炎症が起きて痛みが生じる病気です。症状としては痛みや関節の動きの制限が生じます。

●「一次変形性股関節症」は、原因がはっきりしない加齢変化、体重増加や過負荷などによって発症します。

●「二次変形性股関節症」は先天異常や後天的な疾患に引き続いて発症する関節症で、日本では小児期の发育性股関節形成不全によるものが大部分をしめています。



変形性股関節症は膝関節の変形と異なり、二次性の割合が高く、比較的若い年齢でも発症し、症状を伴うことがあります。



変形性股関節症の男女別・年齢別の有病率

出典: Iidaka T, et al: Osteo and Carti, 2016を参考に著者が作図

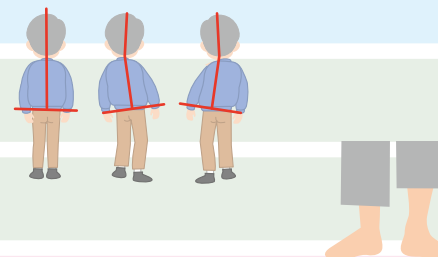
# セルフチェック

## 股関節のセルフチェック

人工関節ドットコムより引用

出典: <https://www.jinko-kansetsu.com/check/hip.html> (参照 2022-10-26)

1	膝が常に重く感じる	はい	いいえ
2	動き始め、歩き始めにももの付け根が痛む	はい	いいえ
3	運動をした後、ももの付け根やお尻の横が痛い	はい	いいえ
4	家族あるいは親戚に股関節の病気を抱えている人がいる	はい	いいえ
5	歩くとき、左右に体がゆれる	はい	いいえ
6	スカートやズボンの丈が左右で合わない	はい	いいえ
7	段差があると、上がりづらい	はい	いいえ
8	小さいころからあぐらがかけない	はい	いいえ
9	靴下がはきにくい	はい	いいえ
10	寝返りを打つとももの付け根が痛い	はい	いいえ



### 各チェック 項目の解説

- 1・2・3・10 軟骨減少・炎症による症状  
4 遺伝的要因の可能性  
5・6 筋力低下や脚長差きやくちさによる症状  
7・8・9 関節の動きが制限されることによる症状



上記の項目で「はい」にひとつでも該当する方は、  
専門医の受診をおすすめいたします。

変形性股関節症の治療は、**保存療法**と**手術療法**に分けられます。  
適応時期の目安を以下に示します。

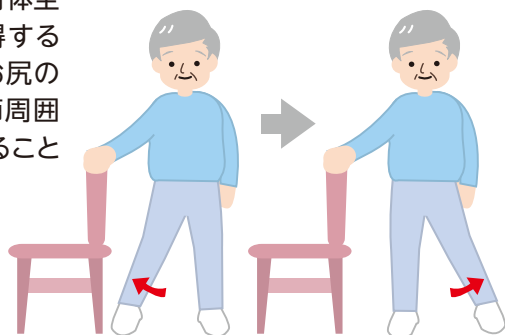
	前期・初期	進 行 期	末 期
症 状	<ul style="list-style-type: none"><li>● 足の爪切りが行いにくい。</li><li>● 靴下がはきにくい。</li><li>● 長く立ったり歩いたときに痛む。</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 立ち座りや階段、車、バスの乗り降りに手すりが必要になる。</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 安静時にも痛い。</li><li>● 関節の変形が目立つ。</li><li>● 股関節が伸びず、歩くのが困難になる。</li></ul> 
治 療 の 流 れ	<div>保 存 療 法</div> <div><b>薬物療法</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 貼付剤</li><li>● 鎮痛剤</li></ul>痛みを抑えたり、関節の動きをよくします。</div> <div><b>温熱療法</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 体を温めることで股関節周囲の血行を改善し、痛みを和らげる治療です。</li></ul></div> <div><b>理学療法・生活指導</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 股関節への負担を減らします。</li></ul></div>	<div>手 術 療 法</div> <div><b>関節鏡下手術</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 関節鏡で股関節の中を掃除します。</li><li>● 変性した滑膜(関節の内側の膜)や関節唇(関節のまわりに唇のように付着している軟骨)を処理します。</li></ul></div> <div><b>寛骨臼回転骨切り術</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 自分の骨の一部を切り取って移動させ、変形した股関節の形を整えます。</li></ul></div> <div><b>人工股関節置換術(THA)</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 傷んだ寛骨臼と大腿骨頭を金属や樹脂の人工物に入れ替えます。</li><li>● 入院期間が短く、術後すぐに立ったり歩いたりする理学療法を開始します。</li></ul></div>	

## 理学療法

理学療法には、**運動療法**・**徒手療法**・**物理療法**があります。

### 運動療法

- 股関節を含めて様々な関節や身体全体に対して適切な運動を習得することを目的とします。おもに、お尻の横の筋肉(中殿筋)など股関節周囲の筋肉をトレーニングで鍛えることが大切になります。



### 徒手療法

- 徒手療法は、理学療法士の手によって直接行われ、関節の動きや筋肉の柔軟性などの機能改善を図ります。



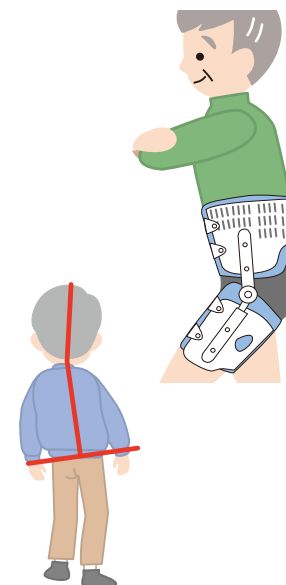
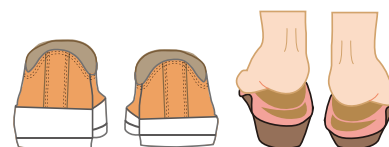
## 物理療法

- 物理療法とは、痛みを和らげたり、循環を改善させたり、むくみを軽減させたり、体を動かしやすくする目的で、温熱、光線(レーザーなど)、電気(低周波、干渉波など)、マッサージ(空気圧式マッサージ器)などの物理的手段を用いた治療です。
- 痛みを和らげるための温熱療法(ホットパック)が一般的に用いられます。



## 補装具療法

- 不安定になってしまった股関節を安定させるために、腰や太ももにヒップ用スプリントという装具などをとりつける治療法です。
- 左右の足の長さや姿勢を調整したり、衝撃を吸収する目的として、靴の踵を補高したり、インソールを作成します。



# 自宅でできるストレッチと筋トレ

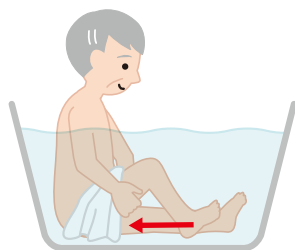
## 股関節の動きを大きくしましょう

- 痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- 痛みのない側も同様にストレッチを行いましょう。
- ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

### ① ももの前の筋肉を伸ばしましょう

かかとをつけたまま股関節と膝関節を曲げ、しっかりと曲がったところで保持します。お風呂で温まりながら行うと行いやすくなります。

ストレッチの時間：5～10秒

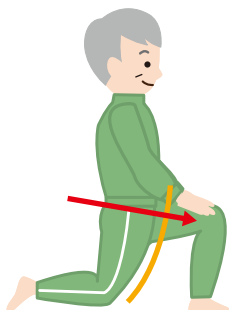


### ② 股関節の前の筋肉を伸ばしましょう

片脚の膝を床につけ、骨盤を前に移動して股関節の前側を伸ばします。上体を真っ直ぐにして、腰が反らないように注意します。反対の脚も交互に行います。

ストレッチの時間：5～10秒

※バランスが悪いときはイスなどにつかまってもかまいません。

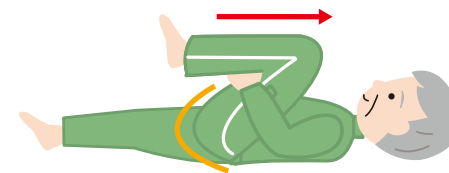


### ③ おしりの筋肉を伸ばしましょう

仰向けに寝て、片方の膝を胸に抱えるように引き上げ、お尻の筋肉を伸ばします。反対の脚も交互に行います。

ストレッチの時間：5～10秒

※息を吐きながら引き上げるようにしましょう。

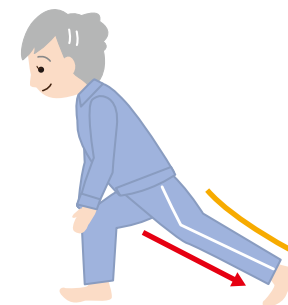


### ④ ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

立った姿勢から片脚を後ろに大きく引き、前脚の膝に手を当てます。後ろ脚のふくらはぎの筋肉を意識して伸ばします。反対の脚も交互に行います。

ストレッチの時間：5～10秒

※息を吐きながら伸ばすようにしましょう。



### ⑤ ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

両脚を横に開き、なるべく膝を伸ばすようにして前に手をつきます。息を吐きながら身体を前にたおし、ももの内側の筋肉を伸ばします。

ストレッチの時間：5～10秒

※息を吐きながら伸ばすようにしましょう。



赤矢印：からだを動かす方向  
橙線：伸ばす筋肉の箇所

## 関節を守る筋肉を鍛えましょう

### 股関節のまわりを中心に脚の筋肉を鍛える

- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 1セット 15～20 回で、2～3 セット行いましょう。

#### ① ももの筋肉を鍛えましょう

ももの筋肉（大腿四頭筋）は歩行の安定に重要な筋肉です。仰向けに寝て片膝を立てます。反対の膝を伸ばしたまま床から持ち上げます。

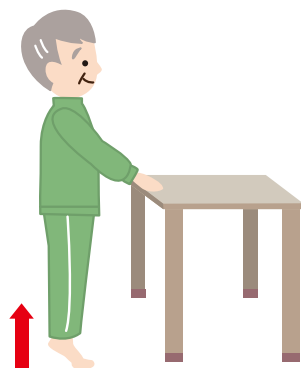
5～10秒保持して下ろします。



#### ② ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう

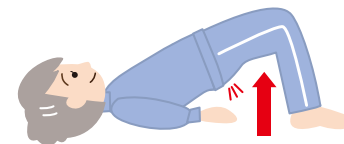
ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）は姿勢をよくする筋肉です。腰幅くらいに脚を開いて立ち、テーブルなどにつかまります。ゆっくりとかかとを持ち上げてつま先立ちになり、ゆっくりと下ろします。

2～3秒保持して下ろします。



#### ③ おしりの筋肉を鍛えましょう

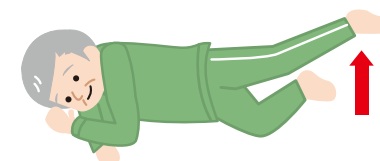
おしりの筋肉（大殿筋）は関節を守る重要な筋肉です。仰向けに寝て両膝を立てます。お尻に力を入れて持ち上げます。



5～10秒保持して下ろします。

#### ④ おしりの横の筋肉を鍛えましょう

お尻の横の筋肉（中殿筋）は関節を守る重要な筋肉です。横向きに寝て床側の膝をまげ、手で身体を支えます。上側の脚を膝を伸ばしたまま持ち上げます。



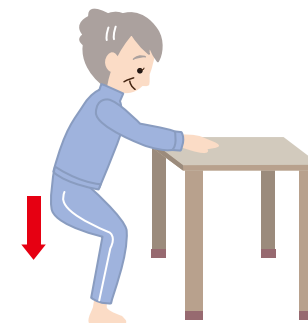
5～10秒保持して下ろします。

#### ⑤ 脚全体の筋肉を鍛えましょう

スクワットは脚全体の筋肉を鍛えることが出来ます。（不安な方はテーブルなどにつかまって行いましょう！）

両脚を腰幅より少し広く立ち、つま先を外に向けます。膝が前に出ないように、腰を下ろします。

5～6秒かけて下ろし、5～6秒かけて戻ります。



赤矢印：からだを動かす方向



股関節を守るためのトレーニングは重要ですが、痛みが発生したり、疲れが残らない範囲で行いましょう！



# 生活の工夫

## 股関節に負担をかけない生活を!

### 体重の管理

股関節は体重を支え、身体の動きの中心となる場所です。そのため「肥満」は関節への負担が大きくなります。

### BMIは25未満を目安とする

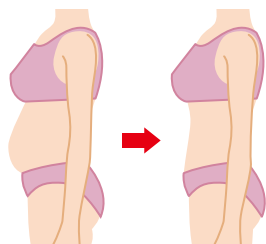
体格指数 (BMI) はご自身の体重 (kg) を身長 (m) で 2 回割った指標です。日本肥満学会の判定基準では BMI が 25 を超えると「肥満」に該当します。股関節に痛みのある方は BMI を目安として、体重を増やさないようにしましょう。BMI が増えると関節の負担が大きくなります。

**体格指数 (BMI)** = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

25～30 未満→肥満 (1 度)

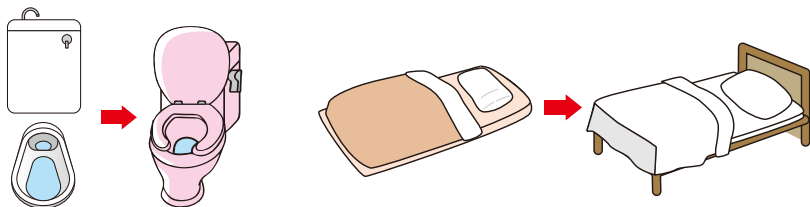
30～35 未満→肥満 (2 度)

(例) 身長 160cm、体重 60kg の場合の BMI  
 $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4(\text{kg}/\text{m}^2)$



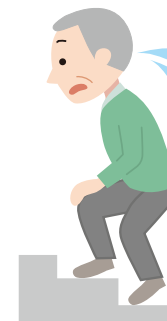
### 洋式の生活へ

和式生活は、関節への負担が大きいものです。洋式トイレやベッドの利用など、生活様式を和式から洋式へ変更しましょう!



股関節に負担のかかる習慣や動作を避ける生活を心がけましょう。

- ・長距離の徒歩での移動を避ける
- ・階段の上り下りを避ける
- ・重い物を持ち運ばない
- ・長時間の立ち仕事を避ける
- ・和式のトイレはなるべく利用しない

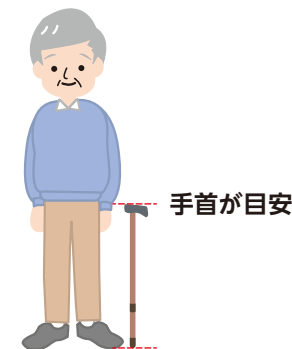


## 痛みがある方は積極的に「杖」を利用する!

歩くときには体重の 3～5 倍の負荷がかかるといわれます。そのため、股関節に痛みがある方は、積極的に杖を使って、股関節への負担を減らしましょう!

### 杖の合わせ方

まっすぐ立った姿勢で、杖の握り手を手首の高さに合わせると良い長さになります。杖を握った時に、肘が少し曲がるくらいになり、力が入りやすくなります。





## 股関節に優しく運動を!

変形性股関節症の人にとって、生活の動作で負荷がかかるのが「歩行」です。歩くときも股関節に負担をかけないように注意が必要です。



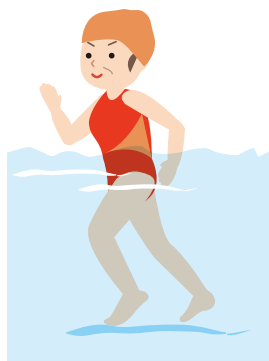
- 早足で歩くと股関節に負担がかかります。  
できるだけゆっくり、  
疲れないペースで歩きましょう。
- 長時間歩くと負担も増すので、  
10～15分ほど歩いたら  
一度休憩を取るようしましょう。
- 痛みが気になるときには無理をせず、  
短い距離でもできるだけ  
車で移動するようにしましょう。



## 水中ウォーキング

プールでのウォーキングは、運動療法としても非常に有効です。浮力により股関節への負担が軽減されるため、陸上でウォーキングをするよりも効果的です。

ただし、「平泳ぎ」は股関節を大きく開くことから関節に負担がかかりますので避けてください。



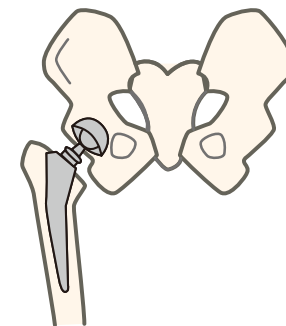
## 人工股関節置換術を受けた方へ

### 生活をする上での注意点は?

- 定期的に通院していただき、レントゲンや血液検査を受けましょう。
- 検査の中で「CT」や「MRI」などの検査は、医療機関で相談してください。
- 体重の増加は人工関節に負担がかかりますので注意してください。
- 退院して歩行が可能となっても、脚の筋力の回復はまだ不十分な方もいらっしゃいます。退院後も脚の筋力を強化するための運動を続けましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

### 人工関節の寿命は?

- 人工関節は、コバルトクロム合金やチタン合金などの金属やセラミック、プラスチック（超高分子ポリエチレンなど）から作られています。
- 最新の人工股関節の耐久性は昔に比べて格段に延びています。

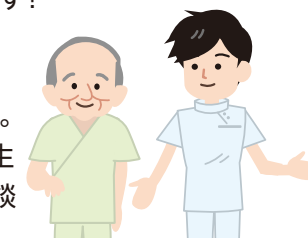


### 手術後の生活での注意点は?

- 人工股関節では脱臼や摩耗を防ぐ注意が必要です!

#### 【脱臼について】

手術の方法によって脱臼しやすい姿勢が異なります。日常生活では脱臼しやすい姿勢・動作に注意して生活しましょう。詳しくは理学療法士や医師にご相談ください。



## あなたの生活と 理学療法

### あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。  
みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



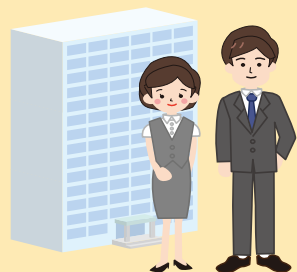
[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]  
就労支援  
生活習慣病予防



[変形性股関節症の人]  
理学療法・生活指導



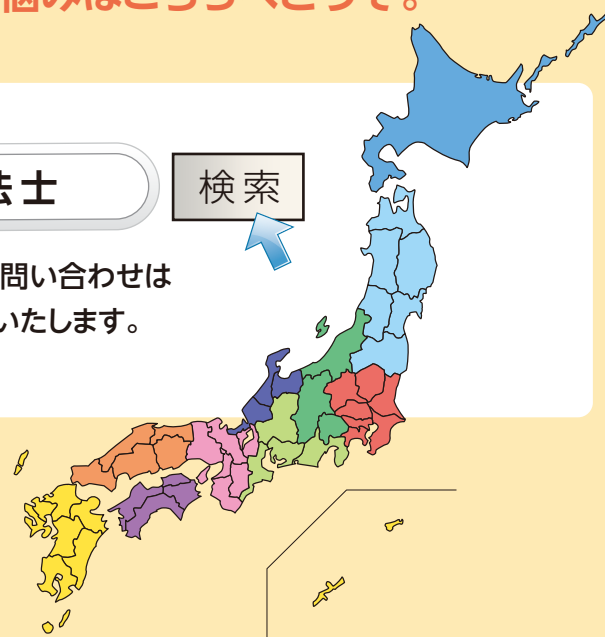
[高齢者]  
介護予防・自立支援

全国47都道府県に理学療法士会があります！  
地域ごとのお悩みはこちらどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは  
こちらからお願いいたします。



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会

〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10

JPTA TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748



【第1版】

(令和5年3月1日現在)

協力 藤田博暁

制作 理学療法ハンドブック作成部会

石塚亮平 粕山達也 清水夏生 坪内優太

戸塚満久 長澤 誠 長谷川大悟 福嶋 篤

松田洋平 渡邉基起 及川龍彦

# 理学療法ハンドブックシリーズ



シリーズ①健康寿命



シリーズ②脳卒中



シリーズ③腰痛



シリーズ④心筋梗塞・心不全



シリーズ⑤スポーツ



シリーズ⑥糖尿病



シリーズ⑦変形性膝関節症



シリーズ⑧認知症



シリーズ⑨COPD



シリーズ⑩女性のライフステージ



シリーズ⑪がん



シリーズ⑫栄養・嚥下



シリーズ⑬肩関節周囲炎



シリーズ⑭在宅での危険予防



シリーズ⑮産業分野の予防



シリーズ⑯小児

理学療法ハンドブック

シリーズ **17** 変形性股関節症



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association

日本理学療法士協会  
HPより  
ダウンロード  
活用ください



引き続き、  
続刊をお楽しみに！