

ガマンは禁物 早めの相談で治療の幅を 広げましょう



森島 満 先生

右田病院 整形外科部長

ドクタープロフィール

東京医科大学 整形外科科学分野 助教、2011年ロンドンヘルスサイエンスセンター adult reconstruction (カナダ) 留学

股関節が硬くなって動きが非常に悪い、立っているのもやっと、というくらいまで悪化してから、初めて相談に来る人が案外多いのが変形性股関節症。手術するかしないかを決めるのは、患者さん自身。「できれば、痛みが出始めた時早めに相談したほうが、治療の選択肢が多い」と話す森島満先生に聞きました。

01 股関節が痛くなる原因を教えてください？

Q1. ケガがきっかけで変形性股関節症が判明？

一番多いのが、もともと股関節の受け皿となる骨盤の形が浅くて、股関節に負担がかかりやすい、臼蓋形成不全の場合で、女性に多いのが特徴です。必ずしも全員が変形性股関節症になるわけではありませんが、ベースにそういう傾向があれば、歳を重ねるごとに股関節の変形を招きやすくなります。ほかにも、代謝が悪くて関節に代謝産物がたまってしまい、関節を壊してしまう痛風などの代謝疾患や、関節リウマチでも股関節の不具合が起こります。例えば、先日手術をした75歳の女性は、転倒による骨盤骨折で病院に来られた際に、股関節の変形が強いことがわかりました。ご家族によると、10分も立っていただけなかったし、足を引きずって歩いていたそうですが、それまで整形外科にかかっていませんでした。

骨折をきっかけに股関節の治療を始めることになりました。

こういう人は少なくありません。

相当進行した状態で来る人もいます。我慢して我慢して、何とか過ごしてきたけれど、さすがに痛くて厳しい状態になってからやってくるのです。でも、関節の変形がかなり進行してしまっている状態だと、手術の提案をするしかないこともあります。

Q2. 早い段階で関節の状態を確認するのが大事？

痛みが出て数日で落ち着くようなら、様子を見ていてもいいでしょう。でも、痛みのために日常の行動に支障が出るようなら、我慢しないで整形外科を受診してください。



変形性股関節症の進行

早い段階でレントゲンを撮って、股関節の状態を確認することが大事です。

変形が初期の段階の頃は、特に痛みが強いので、その時は痛み止めを上手に使います。

痛みをかばって動いていると、体のバランスが崩れ、もう片方の股関節や腰、膝も悪くなってしまいます。

そのため左右の足の筋力のバランスがとれるように、太ももの筋肉、腰回りの筋肉を鍛える体操や、柔らかくするストレッチを勧めています。運動療法を続けることで、股関節が安定し、関節にかかる負担を減らすことができるので痛みが改善します。

Q3. 手術を勧める目安は？

保存療法を続けても日常生活に支障がある、痛み止めの薬も服用し、運動療法も十分にしたらけれど、あまり改善しない、痛みが我慢できないという時が、手術を考えるタイミングです。ただし手術を無理に勧めることはありません。手術をするかしないかは、ご本人の希望によります。

高齢の人の中には、「いまさら手術をする必要があるの？」という人もいらっしゃいます。家族の手があり、そんなに動かないのでこのままでいい、と言う人もいます。動かなければ股関節は痛くないので、そういう選択もあるでしょうが、活動量が減るのはもったいないのではないかと思います。

しかし、80代、90代の人でも自分で動きたい、動かないといけないという活動意識の高い人の多くは手術を希望されます。



変形性股関節症のレントゲン

02 人工股関節置換術の手順について教えてください？

Q1. 骨粗しょう症でも大丈夫？

手術を決めたら、患者さんは特に風邪をひかないように体調管理に気を付けて下さい。

また、転ばないようにとも話しています。手術後、スムーズにリハビリに入ることができるようにも、筋力トレーニングとストレッチを十分に行っておくこと。

また、事前に骨密度を測定し、必要なら服薬治療を行ったうえで、細心の注意を払いながら手術をしていきます。特に女性は、年齢とともに骨粗しょう症になる

人も多いので、手術後にも治療を続けます。骨が丈夫であることはもちろん大事ですが、骨粗しょう症だから、人工股関節置換術ができないということではありません。

患者さん一人ひとり、骨の形状が違いますから、私たちはあらかじめ手術の手順をシミュレーションします。レントゲンやCTで確認しながら、その人に適した人工股関節を選び、それをどの位置に入れるか、どこから切って、



人工股関節の一例

どの角度で挿入していくかなど、術前計画を十分に練っておきます。

手術の前に、手術の手順はほぼ決まってしまうのです。本番ではそれに沿って手術をしていきます。さらに、思い描いた通りに、正しい位置に人工股関節が挿入できたか、手術中にレントゲンで確認、調整しながら手術を進めていきます。理想的な位置に設置できたか、外れやすくないか、手術中にしっかり確認しています。

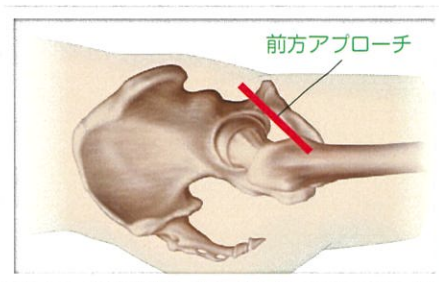
Q2. 左右の脚の長さの調節にこだわる？

人工股関節置換術のやり方には、後方から、真横から、前方から切って人工関節を入れるという、3つのパターンがあります。私は、筋肉や組織をなるべく傷付けたくないで、前方から入る方法で行っています。全身麻酔で手術にかかる時間は1～1時間半くらいで手術が行えます。

この方法だと、筋肉自体を傷めないですむのと、患者さんは仰向けに寝ている状態なので、左右の足の長さを均等に合わせやすいからです。

股関節が悪い人の脚は、軟骨がなくなり、骨同士がぶつかり合うので骨が削れて、その分短くなります。左右の脚の長さがそろわないと、せっかく人工股関節にしたのに歩き方のバランスが悪くなります。だから、関節の痛みを取り去るだけでなく、左右の脚の長さ合わせるということにも気を付けています。人工股関節を設置する位置によって、脚の長さを調整するのです。

人工股関節置換術は、今、低侵襲の手術が主流になっています。小さい傷で手術するよう心掛けていますが、傷口のサイズよりも、痛みを取ってあげること、より機能的に動く関節を作ってあげることの方が大事。筋肉や軟部組織をできるだけ傷付けなくて、正しい位置に設置することに気を配っています。



03 手術後の痛みに対するの対策は？

Q1. 筋力トレーニングで股関節を柔らかく？

傷の腫れや出血に伴う痛みもあるでしょうが、手術の翌日から動いて、リハビリに取り組みます。

筋肉の侵襲度合いが痛みにも直結するので、より筋肉を切らないで手術することが、肝心なのです。傷ついた部位が少ないほど、手術後の痛みは少ないはず。手術中に、周りの組織に痛み止めの注射をしますし、痛みに応じて痛み止めの薬を出すこともあります。

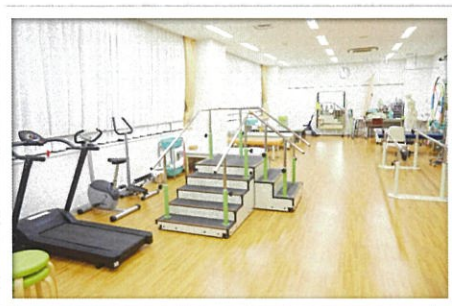
痛みが軽い方が、より早くリハビリにはげむことができますから。

術後のリハビリの目標は、自分の脚に体重をかけて立てるように、歩けるようになることです。関節を柔らかくしてあげるためにも、筋力トレーニングが大事です。

手術前は傷んでいるところをかばっているため、左右の脚の筋力に差がついたり、脚の長さが違う状態で歩いたりします。

人工股関節にして脚の長さを整えると、手術前と比べ歩き方のバランスが変わるので、そのバランスをとる歩き方や筋力強化のリハビリを行います。

入院は2～3週間。傷の治り具合と歩行が落ち着き、日常生活をするにあたって問題のない動きができるようになれば、いつ退院してもかまいません。



リハビリテーション室

Q2. 退院後に注意することはありますか？

特に、やっていけないことはありません。人工股関節を自分の体に馴染ませる意味でも、出来ることはなんでもして、動いて下さい。ただし、転倒、ケガには注意して。自宅に戻ってからの生活は病院とは環境が違うので、新たなケガをしないように。そのためにも、筋力トレーニングを継続しなくてはなりません。

脱臼の心配もないわけではないのですが、私が行う前方から入っていく方法は、あぐらをかいて関節を大きくひねるようなことをしなければ、外れることはない

と思います。これ以上ひねると外れてしまうという姿勢は、あらかじめ注意することもあります。基本的には普通の生活の中では、まず外れることはありません。制限なく動いてください。

股関節周囲の筋力が戻ってくれば、人工股関節自体は多少激しい動きをしても壊れるものではないのです。股関節を安定させて、長持ちさせる意味でも、自分の生活をよりよくさせる意味でも、筋力の維持、バランスの維持が一番。そのことを意識して、筋力トレーニングを続けて下さい。

人工股関節は性能がアップして、30年も耐久性がある結果は出ていますが、定期的なメンテナンスは必要です。退院後2週間から1カ月の間に受診。その後も、1年に1回、半年に1回は、定期的に通ってチェックを受けましょう。



Q3. 手術をした患者さんの様子は？

ほとんどの人は、手術後2カ月もすれば筋力が戻ってきます。関節も安定し慣れてくるので、ほぼ問題なく生活できるようになります。さらに1年もたてば、人工股関節にしたことを忘れてしまうくらい、自由に活動しています。水泳やウォーキングを楽しんでいる人が多いようですが、高齢の人でも、山登りや海外旅行に行ってきたという報告はよく聞きます。

多くの人が言うのが、「なぜ、今まで我慢していたのだろう。もっと早く手術をすればよかった」ということです。大決心をして片方の股関節を手術した人は、「すぐにでも、もう片方もお願いします」と言ってきます。

Q4. 手術を迷っている人へのメッセージをお願いします。

手術を受けたいと自分自身が強く望んでいない人には、無理に人工股関節置換術を勧めることはしません。迷っているまま手術をした人ほど、術後のリハビリをしっかりと続けて行わなくなるからです。不安なことや疑問があれば、何でも聞いて下さい。そのうえで、理解し、納得してから手術を受けましょう。

ただ言えるのは、痛みを我慢して我慢して、手術しないで粘っていても、状態が良くなるわけではないということです。

まずは、太ももとおしりの筋肉が落ちないようにトレーニングとストレッチを続けて下さい。そのうえで、これから、自分がどんな人生を送りたいのか、何をしたいのか、正直なところをすべて伝えてくれれば、それに合わせた治療法、対応策をアドバイスします。

手術だけがすべてではないし、手術したからもう大丈夫、ということではありません。その後も、人工股関節と上手に付き合っていけるように、医師とは一生のお付き合いになるでしょう。

