

## 腰から脚の付け根に 痛みを感じたことのある方へ

視聴無料

お申し込みが  
必要です

— その原因は腰？股関節？ 専門医がお答えします！ —

スマホやパソコンを使って、ご都合の良い日、時間に繰り返し視聴できます

配信期間

2022年12月3日(土)～2023年1月31日(火)

### 体の中心は股関節！良好な股関節を手に入れて楽しい毎日を過ごしましょう！

股関節の痛みや動かしにくさを感じることはありませんか。股関節は体の中心で、近年コアトレーニングなどでその重要性が広まっています。股関節の構造や病態を知り、その機能を大切にする方法を学びましょう。また当院で導入している①筋肉を切らない最小侵襲術式②ナビゲーション手術といった新しい治療もご案内いたします。

春秋会 城山病院 人工関節・膝関節再建センター センター長 **村上 友彦 先生**



### 脚が痛いのに腰を調べるの？なぜ？腰が原因なの？

脚が痛くて整形外科に来たのに、脚よりも腰を調べたという話は聞いたことがありませんか？実は下半身は腰が支配していて、脚よりも腰が原因であることが少なくありません。そのメカニズムを解説して当院での治療方法を紹介します。

春秋会 城山病院 低侵襲脊椎センター副センター長 **米井 数基 先生**



### 腰・股関節の運動の紹介

リハビリテーションや運動療法は、手術に関係なく必要とされています。今回、理学療法士の私からは腰や股関節の運動方法やリハビリテーションについてお話しますので、ぜひみなさん一緒に楽しく運動しましょう。

春秋会 城山病院 リハビリテーション科 主任、羽曳野市理学療法士会 会長 **高見 武志 先生**



### お申し込みと受講までの流れ

スマホや  
タブレット

自宅の  
パソコンで

かんたんに  
受講  
できます

- ①大阪よみうり文化センターのホームページから受講をお申し込みください。  
お電話などのお申し込みはできません。

<https://www.ync.ne.jp/osaka/>

大阪 よみうり

検索



- ②お申し込みが完了した方に動画のURLを記載した自動返信メールが届きます。  
2023年1月31日(火)までに、メールに記載のURLをクリックしてご受講ください。  
期間内は繰り返しご覧いただけます。お申し込みを完了後、24時間以内に自動返信メールが届かない方は、お問い合わせください。

※講座に関するご連絡はすべてメールでの送付となります。パソコンから送られるメールを受信拒否に設定されている方は「online\_l@oybc.co.jp」から届くメールが受け取れるように設定を変更していただきますようお願いいたします。

※お客様のネット環境による不具合やその他アプリの障害が起きた場合には、当社は責任を負いかねます。  
※第三者との講座URLの共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載は著作権の侵害になりますので、固くお断りいたします。



お問い合わせ TEL:06-6361-3325 (平日10:00～17:00)

お客様の個人情報は、個人情報保護法及び大阪読売サービス㈱の個人情報取り扱い方針に基づき厳重に管理し、適正に取り扱います。  
詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

大阪よみうり文化センター

# 腰から脚の付け根に 痛みを感じたことのある方へ

—その原因は腰？股関節？ 専門医がお答えします！—

12月3日から配信開始のオンライン健康講座「腰から脚の付け根に痛みを感じたことのある方へ —その原因は腰？股関節？ 専門医がお答えします！—」に先立ち、演者の先生の考え方やリハビリ、手術などの病院の取り組みについてお話を伺いました。



## 腰の痛みで来院される方の特徴

なかなか想像はつきにくいですが、腰が原因で脚の痛みが出てしまうことは珍しくありません。腰痛はもちろんですがお尻の痛みや足先の痺れといった様々な症状で受診されます。年齢層も10代、20代と比較的若い方もいれば、高齢の方もおられます。MRI等の精密検査で原因を特定し、適切な治療を提案します。

## 股関節の痛みで来院される方の特徴

年齢層は幅広く、痛くなったきっかけがはっきりしている方や年数をかけて痛くなってきた方と様々です。また皆さんのイメージする股関節はどこですか？前なら股の付け根、横なら太腿の上の方、後ならお尻のあたりではないでしょうか？痛み場所が違うということは原因もみんな違うということです。股関節の構造を理解した専門医の診察にて正しい診断が得られます。それにより適切な時期に適切な治療法を選択することができます。

## 【腰の構造】

腰は背骨というくらしい骨が中心的な役割を担っています。背骨のことを医学的には椎骨と呼び、椎骨と椎骨の間にはクッションの役割をする椎間板があります。また椎骨の内部には脊柱管と呼ばれるトンネル構造があり、そこを神経が通ります。椎間板が神経にあたりたり、脊柱管が狭くなったりすると神経痛が出現してしまいます。

## 【股関節の構造】

股関節は、お椀型の骨盤側(ソケット)に大腿骨の頭(ボール)がはまり込む形をしています。球形なので前後、内外、捻れなど様々な動きが成立し、色々な姿勢が取れます。股関節を鍛えることは運動パフォーマンスアップやケガの予防につながります。

## 【腰の疾患】

いろいろな疾患がありますが、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症が有名です。また腰部由来の神経痛として、坐骨神経痛も有名な症状です。腰椎椎間板ヘルニアは腰の椎間板がずれて神経にあたってしまいます。稀に両脚症状もありますが、ほとんどが片脚症状と腰痛です。症状がひどいと全く動けなくて若年者でも救急車で運

## ばれることもあります

一方、腰部脊柱管狭窄症は腰の脊柱管が狭くなる病態で、神経がじわじわと圧迫されてしまいます。腰痛や脚の痺れや痛みなどで休憩しないと長時間歩けないといった症状があります。

## 【股関節の疾患】

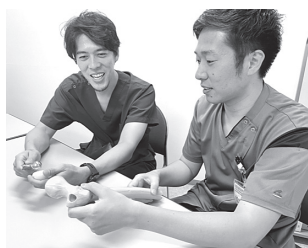
骨盤形成不全に伴う変形性股関節症が多いです。形成不全は股関節の屋根が浅い病態で半分の屋根しかないため、かかる荷重が2倍になり、その負担の大きさが関節が変形します。変形をきたすと関節可動域が悪くなります。可動域が悪くなるとそれを補うために膝や腰の負担が増し、よくない影響を与えてしまいます。加齢性変化や骨盤形態に依存しない疾患として、アルコールや糖尿病などが要因となる大腿骨頭壊死症や関節リウマチ、骨盤と大腿骨間で挟み込まれて起きる関節唇(かんせつしん)損傷があり、これらも進行すると変形性股関節症に至ります。

## 【股関節と腰や膝の関係】

全身の骨は繋がっているため、膝が痛いとか来院されたのですが、検査をしても特に問題なく、よく調べてみると、実は変形性股関節症だったという患者さんは少なくありません。逆に、腰椎の変形や圧迫骨折後に骨盤の傾きが変化し、股関節に急な負担がかかることによる、急速破壊型股関節症という病態もあります。そのため、できるだけ全身の関節を診ることができる病院を受診されることをおすすめします。

## 【腰椎椎間板ヘルニアの治療法】

まずは安静にして痛み止めで様子をみます。痛み止めが効かなかつたり、日常生活の支障が大きかったりする場合に手術を考えます。病院によって様々な手術方法はありますが、当院では低侵襲治療にこだわっており、なるべく内視鏡での手術を提案します。内視鏡は小さな傷で、腰に力メラのついた機械を入れて、機械越しに骨を削り、症状の原因を取る方法です。これにより傷は



小さく、身体への負担も少ないので、社会復帰が比較的早期に見込まれます。また持病のために、手術が受けにくい方にもお勧めしています。

## 【変形性股関節症の保存療法】

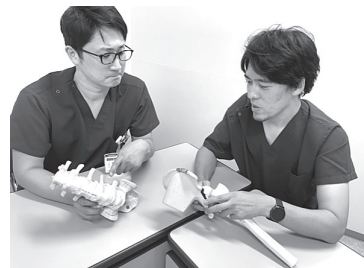
保存療法は、急性の痛みであれば安静と消炎鎮痛剤で短期的に回復することもあります。疼痛が中長期となつている方は痛み止めのほかに、慢性疼痛を和らげる効果的な薬もありますし、さらに股関節周囲の筋力トレーニングや可動域訓練を併行することで、変形があつても進行を防ぐことは可能です。保存療法で改善されない場合や変形が大きいために大腿骨頭が骨盤からはずれていき、左右の脚の長さが違つてきている場合や、腰・膝に悪影響が出ている場合は手術が有効です。

## 【変形性股関節症の手術療法】

早期であれば荷重面を関節面の傷んでいる部分から傷んでいない部分に移行する骨切り術があります。慢性症状が強く日常生活にも支障が出る方、壮年期以降の方は人工股関節手術を行うことが多いです。人工股関節は技術の進歩により術後25年から30年間は良好な成績を維持すると期待されます。当院では骨のもしもい患者さんにも有効である骨セメントを用いて固定する人工関節を採用しています。また当院では①筋肉を切らない最小侵襲術式②ナビゲーション手術といった新しい治療を導入しており、早期の回復と手術をご提供しております。

## 【伝えたいこと】

痛くなってから受診される方が多いのですが、痛いということは変形が始まっていることが多いです。動作が制限され、仕事やスポーツがやりにくくなつた、歩き方がおかしいと指摘されたなど痛みがなくても違和感がたつ時点で来院いただければ御相談に乗ります。



一緒に解決して明るい生活を目指しましょう。