



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 変形性股関節症

今月号の相談は「歩くときに股関節周囲に痛みを感じるようになった」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 最近、歩くときに股関節周囲に痛みを感じるようになってきました。そこで先日、整形外科で診察を受けたところ、変形性股関節症と診断されました。手術は必要ないとのことなのですが、痛みはいまだに解消されていません。これはどういった症状なのでしょうか。

**A** 変形性股関節症とは、加齢などで軟骨がすり減って股関節に変形をきたした状態をあらわします。が、通常の日常生活を送っていて軟骨が急にすり減ることはありません。また、先天的な臼蓋形成不全（大腿骨の受け皿となる臼蓋が小さすぎたりする状態）が原因と診断されるケースもあります。そうであればもともと若い頃から痛みが悩まされているはずですが、そもそもレントゲンなどの画像検査をして、そこに写る構造異常と患者さんの訴える症状はかならずしも一致しません。つまり、関節の変形と痛みには因果関係がないと考えるのが賢明です。痛みの原因は別のところにある可能性が高いでしょう。

**Q** では、何が痛みの原因なのでしょうか。

**A** 股関節を取り巻く筋肉群の強いこわばりが痛みの原因です。恐ろしいことに、筋肉のこわばりが慢性化すると、いずれ股関節の変形を経て構造的な脚長差が生じてしまうことがあるので要注意です。その段階まで悪化するとおしる身体がアンバランスになり、さらに痛みを強める要因にもなります。また、股関節の筋肉の一

部は膝関節まで伸びています。そのため、痛みを放置していると膝関節の痛みをもたらしこともあります。

**Q** 治療にはどれくらい期間を要するのでしょうか。

**A** 股関節周囲の筋肉は厚くて大きいため、最低でも1〜3カ月は地道に筋肉治療を受けていただきたいと思っています。

**Q** 整形外科のリハビリで筋トレをすすめられたのですが、効果はありますか。

**A** 筋肉性の痛みの場合、筋トレにより筋肉の緊張が強まると痛みが悪化する可能性が高いです。大切なのは筋肉を鍛えるのではなく、やわらかくしなやかな状態にすることです。くれぐれも筋トレや筋肉に負荷をかけるような動作は控えてください。

**Q** 違和感を覚えたなら、はやくに筋肉治療を受けたほうがよさそうですね。

**A** そのとおりです。初期の痛みであれば想定よりもはやくよくなることもあります。とにかく、歩いたり階段を上ったりするときに股関節周囲に違和感を覚えたなら、すぐに筋肉専門の治療院で検査を受けてみてください。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門のソフィア整骨院を開院。



【問い合わせ】  
ソフィア整骨院  
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
http://sophia-seikotsuin.com  
イラスト：丸子万葵