

<7> 2025年2月7日(金)

さりお

我慢しないで！「股関節」「膝」の変形性関節症



高木 徹先生 整形外科主任部長
金沢大学医学部卒業、岡山大学大学院学位修得。岡山赤十字病院リウマチ関節外科部長・人工関節センター長を経て、2024年4月より倉敷成人病センターに勤務。医学博士。日本整形外科学会専門医。

加藤 あゆ美さん リハビリテーション科主任
2006年理学療法士資格取得。同年倉敷成人病センター入職。

倉敷成人病センターで聞きました

整形外科・高木 徹先生 理学療法士・加藤あゆ美さん

膝や足の付け根の痛みを我慢して日常生活に支障が出ていませんか。膝・股関節の痛みの代表的なものには、変形性関節症があります。原因や治療、手術について整形外科の高木徹先生に、痛みの緩和やリハビリについて理学療法士の加藤あゆ美さんに聞きました。まずは下のチェックリストで症状の確認を。気になる症状があれば医師に相談を。



関節をセルフチェックしてみよう

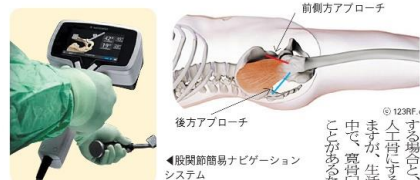
股関節

- ☐爪を切る、靴下をはく動作が困難
- ☐長い距離を歩くと、付け根が重い、または痛い
- ☐左右の足の長さが違う
- ☐脚を開く動作をすると、足の付け根が痛くなる
- ☐歩き方がおかしい。または、おかしいと指摘された
- ☐膝や背中が痛い、その場所を治療しても改善しない
- ☐親族に「変形性股関節症」の人がいる



膝関節

- ☐生活の中で膝の痛みや違和感を感じることが多くなった
- ☐正座やしゃがむ動作がしにくい
- ☐膝が真っ直ぐ伸びにくい
- ☐膝を曲げ伸ばしするとき、コキコキ、ゴリゴリという音がする
- ☐膝を使った後、時々膝が腫れる
- ☐O脚が目立つようになった



▲全人工関節置換術の例

人工関節の手術から リハビリテーションへの流れ

① 手術前	手術前の状態を評価し、可動域や歩く速さの測定
～ 手術 ～	
② 手術翌日～	手術翌日からリハビリスタート 1日目から「立てた」「歩けた」ということは、モチベーションに！しっかり自主練習を指導するので、個室で好きな時間に自分のペースで可能です
③ 術後7日目	階段昇降練習、杖歩行など
④ 術後10～14日目	日常で必要な動作の練習・退院 退院後も自分でリハビリができるように理学療法士が指導を行います
～ 退院 ～	
⑤ 術後1カ月受診	可動域や歩く速さの測定
⑥ 術後3カ月受診	歩く速さを術前と比較します。数字で評価することで回復具合が把握できます

術後はマンツーマンの リハビリを翌日から開始



リハビリの様子

倉敷成人病センターでは、金曜に手術を受けた場合でも、土曜日からリハビリが可能です。入院中のリハビリで正しい動きを習得して退院できるよう、医師と理学療法士がコミュニケーションを取り、患者さんと1対1でリハビリを行います。退院後の受診では「自分ではなかった靴下をはけるようになった」「杖が不要になった」など、うれしい声をたくさんいただいています。

膝の痛みを我慢して日常生活に支障が出ていませんか。膝・股関節の痛みの代表的なものには、変形性関節症があります。原因や治療、手術について整形外科の高木徹先生に、痛みの緩和やリハビリについて理学療法士の加藤あゆ美さんに聞きました。まずは下のチェックリストで症状の確認を。気になる症状があれば医師に相談を。



▲全人工関節置換術の例

痛みからの解放には人工関節の選択肢も

外来受診をご希望の方

下記のお電話番号へご連絡ください

固定電話・公衆電話から
(岡山県内のNTTのみ) 0120-120-353 086-422-2112

予約受付時間 平日 9:00～16:00

一般財団法人
倉敷成人病センター
Kurashiki Medical Center

住所 岡山県倉敷市白楽町250
TEL 086-422-2111 (代表)

紹介状なしで受診できます。

病室は「全個室」

特別室3室を除く
266床は
部屋代
無料

- シャワー ●トイレ
- フリーWi-Fi有
- 入院中のタオル貸出無料



2025年2/7号「さりお」掲載
発行/山陽リビングメディア