



【骨盤と大腿骨左】

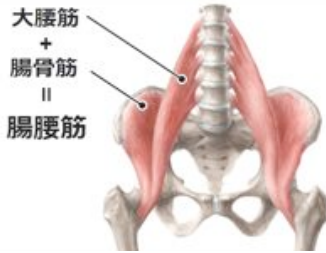
股関節を支える骨と筋肉



股関節は身体の中で最も大きな関節で、骨盤と大腿骨(太ももの骨)で構成されます。骨盤側の臼のようなくぼみと、大腿骨先端の頭がはまりこんで関節をつくります。骨盤と大腿骨の頭が支点となり背骨に対し、斜めに関節を作ることによって下肢を前や後ろ、斜めなど大きく多様な動きができるのです。

体重を支え、日常生活で大切な立つ、歩く、蹴るなどの動きがこれに該当します。

さらにこれらの動きを実行するために、前後内外から様々な筋肉が、骨盤と大腿骨を支えています。腸腰筋は、腰椎と骨盤と大腿骨を保持して、姿勢の維持や股関節の屈曲の働



【大腿四頭筋】



きがあります。大腿前面の大腿四頭筋は、骨盤と膝を前から保持して、股関節の屈曲や膝の伸展などに働きます。大腿後面の大腿二頭筋は、骨盤と大腿骨を膝の後ろから保持して、股関節の伸展や膝の屈曲などに働きます。お尻にある殿筋やその奥にある回旋筋群は骨盤と大腿骨を保持して、後面外側から股関節の伸展や外転、外旋の動きがあります。

正しい姿勢が負担を減らす

猫背など悪姿勢の座り方(脚組み含む)や歩き方は、骨盤に余計な負担をかけ、股関節を支える様々な筋肉のバランスを崩し、関節の炎症や変形を助長します。



股関節の状態を知る 変形性股関節症の初期では動き始めに股関節から大腿部、膝関節にかけて痛みがあり、動き出すと痛みは減ります。進行すると痛みが持続的になり、歩行時、さらには夜間の自発痛により睡眠障害となる場合もあります。後期には関節可動域が制限され、僅かな動作でも激しく痛むようになります。日常生活全般がスムーズに運ばず、躓いたり転倒しやすくなります。下半身の血流も悪くなり股関節以外の関節にも不調が現れ、膝痛や腰痛、神経痛などを併発する人もいます。

関節症の原因 原因は加齢や肥満、激しいスポーツによる軟骨の減少、生まれつき関節のかみ合わせが浅いなどで、男女比は女性に多いです。女性の骨盤の構造は広く重心が低いため、股関節の負担が大きいことや、閉経後女性ホルモン減少による骨密度低下、また一般に男性より筋肉が少なく骨格を支える力が弱いためです。

鍼灸で股関節を守り快適に 鍼灸で骨の変形を抑制して、痛みや可動域制限などの症状を軽減することが可能です。前後内外から支える多様な筋肉や、多層構造になっている殿部の筋肉を、浅いところから深いところへと段階的に緩めていきます。さらに骨盤と大腿骨、背骨全体のバランスを整えることで、筋緊張や変形による痛みが改善され日常生活が楽になります。鍼灸師・機能訓練指導員 松崎那

変形性股関節症に効くストレッチ

変形性股関節症を回避するには、筋トレやストレッチを日課にすることは基より、正しい姿勢と歪みの矯正、身体状況の把握が大切です。日ごろから股関節の歪みをチェックし、正しい起居動作、歩行姿勢を心掛けてください。身体にかかる負担を分散させることが、とても大切なのです。

【股関節の歪みチェック方法】

- ①体育座りをして、両手は後方で身体を支え左右の膝の高さをチェック。☞左右の膝の高さが異なる⇒股関節の歪みあり。
- ②仰向けになり両膝を抱え膝の位置をチェック。☞膝の位置が揃わない⇒股関節の歪みあり。



【股関節のストレッチ】

ストレッチには柔軟性を高めるだけでなく、リラクゼーション効果もあります。ゆったりとした呼吸で副交感神経を優位にし、関節や筋肉を柔軟にして痛みの軽減に繋がしましょう。

尻上げストレッチ：股関節痛の緩和に

- ①仰向けになり、腕を伸ばし、両足は肩幅で両膝を90度立てる。
 - ②左右の足裏は床に着けたまま右側のお尻を、痛まない範囲で出来るだけ高く上げる。この時左側お尻は床につけ、左足は左側に倒す。
 - ③高く上げた右側のお尻から右の足先まで一気に力を抜きお尻を床におろす。
- ①～③の動作を3回繰り返し行い、逆も同様に行う。痛みや体調にあわせて、1日3～5回行う。

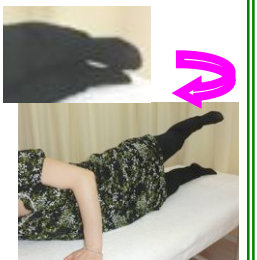


変形性股関節症を改善する筋トレ

筋トレ運動による股関節への過度の負担は、痛みが憎悪し逆効果になります。無理なく行え確実に筋肉を強化できる運動を選び、継続することが大切です。適切な運動の継続は、股関節周囲にある筋肉の疲労を防ぎ、変形性股関節症の進行が抑えられ、痛みも改善していきます。

①横向き脚上げ運動(中殿筋を鍛える)

痛みのある股関節を上にして横向きになり、上の脚を膝を伸ばした状態で30cm程上げ5秒保つ。ゆっくりと脚を元の状態に戻す。痛みや体調にあわせて、左右20～30セット。



②仰向け脚上げ運動(中殿筋、大殿筋、腸腰筋を鍛える)

仰向けになり手の平を下にして体側に置く。痛みのある方の脚を床から30cm程ゆっくり上げ、そのまま5秒保持する。ゆっくりと脚を元の状態に戻す。痛みや体調にあわせて、左右20～30セット。



スポーツインストラクター 横山邦子



変形性股関節症の鍼灸あん摩マッサージによる治療例

整形外科で手術を勧められた60代女性。症状：歩行中の痛み、夜間寝返りで痛み。膝下までの痛み。

痛みの部位：左股関節、大腿～下腿の前面と後面 治療：股関節周囲や腰背部、骨盤のバランスを整えました。身体の前が緊張すると相対的に身体の後面が引っ張られるので腰背部も鍼灸で緩めました。鼠径部周りも鍼をしました。漢方薬は、疎経活血湯と麻杏薏甘湯を服用してもらいました。経過：歩行中の痛みはかなり軽減され、外出が増えました。初診より10年後の現在も手術せずに、歩行することができています。状態により痛みはありますが、日常生活は不自由なく送っています。薬剤師・鍼灸師 堀口和彦

