

生活の質を上げるのが 人工股関節置換術 筋肉を切らない手術で 早期回復を!!



大前 隆則 先生

さんむ医療センター 整形外科医長

ドクタープロフィール

資格：日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会リウマチ認定医、日本リウマチ学会専門医、日本リウマチ財団登録医

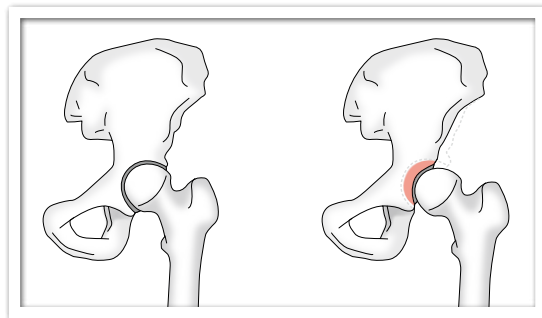
激しい痛みだけでなく動きづらさを抱えて、長年悩んでいる人が多い変形性股関節症。手術はしたくないけど、手術をしたほうがいいのか、そのタイミングはいつなのか、他の治療法はないのかと悩んでいる人も多いはず。「ご自身の状態や日常生活の状況などを加味しさまざまなことを提案します。」とおっしゃる、関節の専門医・大前隆則先生が、丁寧にこたえます。

01 股関節の痛みについて教えてください

Q1. 股関節の痛みの原因にはどのようなものがありますか？

股関節の痛みで多いのが、変形性股関節症。「この1年のうちに股関節が痛むようになった」という人の方が珍しくて、「もう10年も前からずっと痛かった」とか、「若い頃、スポーツをした時によく痛くなっていた」という人がほとんどです。特に日本では、股関節の手術をした女性の8～9割は、もともと寛骨臼形成不全がある人で、股関節が痛くなりやすいことが自分でも分かっていると思います。

股関節の痛みの原因は、ほかにも大腿骨頭壊死や関節リウマチの場合もあります。さらに、骨粗しょう症で背骨の圧迫骨折を起こしたために骨盤の傾きが変わってしまい、そのせいで臼蓋の覆いが浅くなって股関節の変形が始まったという高齢者も多くみられます。慢性的に腰痛があったけれど、数力月の間に股関節が相当痛くなり手術にまで至るケースです。高齢化社会の影響かもしれません。



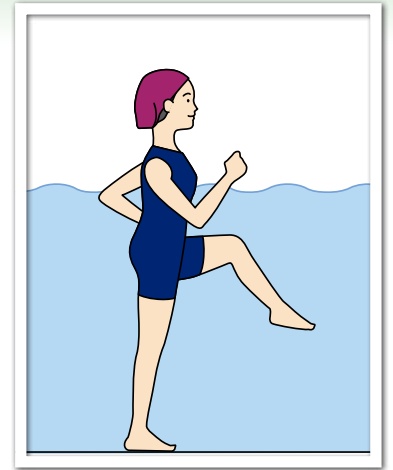
正常な股関節と寛骨臼形成不全

Q2. 変形性股関節症と診断され場合の対応策はありますか？

変形性股関節症の場合、股関節の炎症が強くなり関節の隙間、軟骨が少なくなります。クッションの役目をしている軟骨がなくなると、骨と骨がぶつかって痛みが増して、さらに股関節の変形が進んで骨が硬くなっていくのです。

股関節を動かさなければ痛みは感じないのですが、筋肉が落ちてしまうだけでなく、股関節が動く範囲が狭くなります。そのため、股関節を曲げる、開くなどの可動域を保持する運動を続けて下さい。

具体的には、痛みを取るための消炎鎮痛剤を使いながら、股関節を動かし、筋力を維持する訓練として、直接軟骨へ負担がかからない水中ウォーキングや、自転車こぎなどを勧めます。頑張ってウォーキングをする人もいますが、股関節に過度な負担がかかりすぎると、かえって軟骨が傷むスピードが進んでしまいますので、あまり無理はしないようにしてください。



水中ウォーキング

02 手術について教えてください？

Q1. 手術を受けるタイミングは？

手術を勧める目安は、画像で見て、股関節の変形があることが基本ですが、それだけではありません。痛みが強いため、趣味や仕事など、日常生活の中で出来なくなることが増えて、困っているというのが大きな目安になります。

私たちは、人工股関節にしたほうが良いとアドバイスはしますが、手術をするかどうかは、あくまで患者さんの意志によるものです。そのため、この先、歩くのがつらくなり車いす生活になったとしても、手術はしたくないというなら、そのようなお考えもあると思います。もちろん、どの時点でも手術をすることはできます。遅すぎるということはありません。しかしながら、寝たきりになってから（体力が落ちてから）の手術は術後のリハビリが大変です。手術を先延ばしにするのはかまわないのですが、手術をした後のリハビリがうまくいくためにも、関節を動かす範囲や筋力が下がらないうちに、手術のタイミングをのがさないようにしてほしいと思います。

医師は痛みを取ってあげる治療は出来ますが、筋力回復は本人の努力次第なのです。



人工股関節置換後のレントゲン

Q2. 人工股関節置換術とは？

人工股関節置換術というのは、傷んだ股関節の表面をきれいに削って、大腿骨と骨盤側に金属を入れ、その間に、軟骨の代わりになるポリエチレンを挟み、股関節の動きを取り戻す治療法です。

最近では、ポリエチレンの性能がぐんと良くなり摩耗しにくくなっているので、以前よりは長い期間使えるようになりました。以前は50代未満の人には骨切りを勧めていたのですが、入院期間が人工股関節置換術よりも長くなります。特に若い人の場合、仕事や子育てが大事

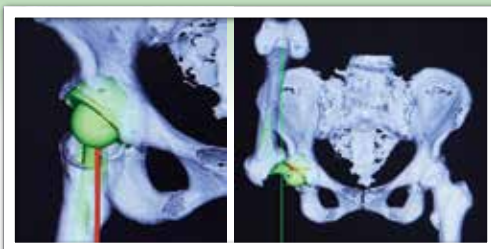


黄色の部分が摩耗しにくいポリエチレンの一例

な時期なので、最近では人工股関節置換術を希望される場合もあります。人工股関節の性能向上により、40代でも一生入れ替えをしなくて済む可能性もありますし、たとえ入れ替えが必要になったとしても、一部のみの入れ替えで済むかもしれないという期待があります。



骨密度測定画面



術前シミュレーション

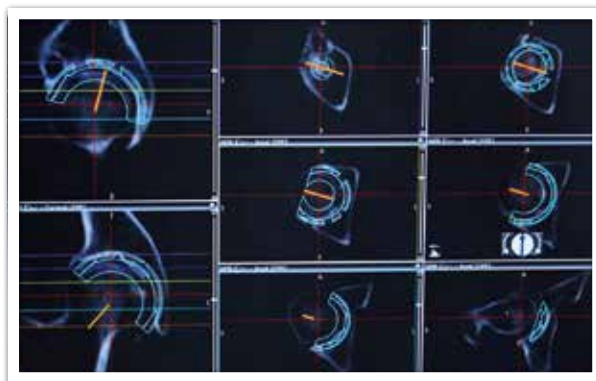
Q3. 手術前に気を付けることはありますか？

手術前に、レントゲン・CT・MRI撮影、骨密度測定、全身状態の確認をします。心臓が悪い、貧血が強いなどで麻酔に耐えられないという人でも、その治療をしたうえで人工股関節の手術を行うことができます。高齢者でも大腿骨の骨折をした人には手術をしますから、人工股関節の手術も年齢の制限はありません。

中高年になると、多くの女性は骨粗しょう症になりやすいので、特に手術前の骨密度の検査は欠かせません。骨密度は、人工股関節の寿命にも関係してきます。骨密度は20～

40代がピークで、年齢とともに下がっていくものですが、今の骨の状態を知って、維持していくことが大事です。骨が弱くなっている人の場合でも、医療用のセメントを使うことも含め、いろいろな種類の中から最適な人工股関節を選び、手術のやり方などもその人の状態にあわせて行っています。

手術前の計画では、レントゲンでの計画だけではなくCT画像を元にして3次的に設置を計画し、シミュレーションも行なっています。



Q4. 手術でのこだわりは何ですか？

患者さんは横を向いた状態で手術を行います。事前に立てた計画通りに手術を行うために、簡易的なナビゲーションシステムを用いて進めていきます。

実際に挿入する人工股関節の前に、トライアルと呼ばれる仮の人工股関節を入れ、少し斜めに入っていないか、もうワンサイズ大きいものにしようとか、そこで位置・大きさなどを確認・修正し、最適な人工関節を選択します。

また筋肉の緊張度が低いと脱臼しやすいので、手術中には患者さんに適した長さの人工関節がどうか、筋肉などとの関係なども十分に確認していきます。左右の足の長さはそろっているか、脱臼しやすくないか、実際に患者さんの足を引っ張ったり回したり、ひねった状態など実際の動きを再現し股関節の状態を確認します。さらに、適切な位置に設置出来ているか、手術中にレントゲン撮影し再確認します。

より安全に、正確に、患者さん自身にあった手術ができるように、いろいろな支援機械や、新しいやり方も取り入れていきたいと思っています。

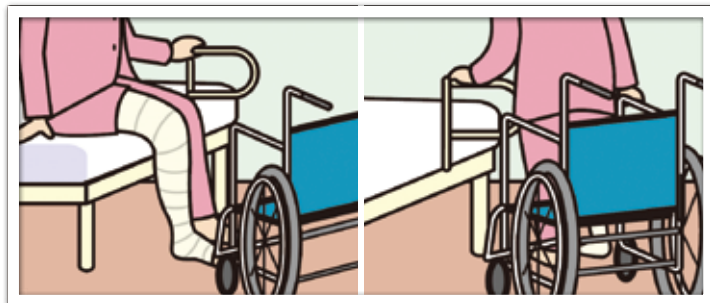
1～2時間ほどの手術になりますが、筋肉の緊張度が高い人や、体格がいい人などは少し時間がかかる場合がありますが、できるだけ筋肉を切らない、関節の周りの関節包も余分には取らない、低侵襲の手術を心がけています。傷口の大きさが問題なのではなく、いかに組織や筋肉を切らずに温存できるかによって、手術後の回復スピードが変わってくるのです。

止血剤も使っていますが、切る部分が少ない分、余分な出血は少ないのです。今ではあらかじめ自己血を採っておく必要はありません。

03 手術後のリハビリテーションについて教えてください？

Q1. どのようなことを想定してリハビリをするのですか？

入院は、3週間ほど、しっかりリハビリを行い、家に帰っても自信をもって動けると思えるようになれば退院となります。もともと元気な人は、2週間で帰る人もいますが、手術前にあまり動いておらず、筋力が落ちている場合はリハビリに時間がかかる場合があります。



手術後に痛みが残っていると、リハビリが遅れる原因になります。

しかし痛みの感じ方には個人差もありますから、強く痛む人、そうでもない人それぞれに合う痛み止めの薬を効果的に選んで、手術翌日の朝までは定期的に痛み止めを使うようにしています。

体調と痛みの具合を見たとうえで、次の日からリハビリを開始します。理学療法士と一緒に、車いすに移る、立ち上がることからスタートします。傷が痛むためにリハビリができない人はいません。

入院中のリハビリは、自分の足で歩くのに慣れる練習が中心です。特別なリハビリではありません。退院してから、家の中で自由に動くことができるように、階段や風呂桶をまたぐ練習もします。畳の生活の場合は、布団からどうやって立ち上がるか、何かにつかまって立ち上がる練習をします。自宅での生活環境を聞きながら、リハビリの内容もそれぞれ違うものを指導しますし、高齢の方は一度外泊してもらい、家の中でどんなことがしにくかったか、何か出来ない動作があったかなどを確かめることにしています。

Q2. 退院後に注意することは何ですか？

頻度は少ないですが、人工股関節の合併症に脱臼があります。脱臼をしてしまった人のおよそ8割は、最初の3カ月の間に無理な動きをしてしまったために起きてしまいます。そのため最初の3カ月くらいは、股関節を100度以上曲げないで下さい。普通に椅子に座ることでは股関節は90度も曲がりませんので洋式の生活をお勧めしています。和式トイレにしゃがみ込むなどできるだけ和式の生活は避けるようにして下さい。

3カ月過ぎれば、してはいけない動作はありません。あとは筋力を発揮する訓練と、通常の日常生活動作がリハビリになります。

半年もすれば、違和感もなくなる人の方が多くなります。人工股関節の手術をしたおかげで、旅行に行けた、痛みがなくなり日常生活が前向きになったということをよく聞きます。

Q3. 関節の痛みで悩んでいる方へのメッセージをお願いします

人工股関節置換術は、生活の質をよくするための手術です。痛みを取り、関節の動きを取り戻すのはもちろんですが、生活自体を変えてあげられる手術なのです。

しかし、ほとんどの方は手術を受けることがイヤだと思います。けれども、この先どう生活したいかを積極的に考えてみてはいかがでしょうか。

そのために、どういうところが困っているのか、日常生活やご家族の状況はどうなのか何でも相談して下さい。様々なことを加味し一緒に考えていきましょう。

この先の生活がよくなるようにするのが目的ですから、我慢はしないで、急ぐことはないけれど、まずは関節の専門医に相談してみましよう。

