

# 大腿骨頭壊死症

avascular necrosis of the femoral head

## 大阪市立大学 医学部附属病院



〒545-8586

大阪市阿倍野区旭町1-5-7

## 血液内科 造血細胞移植科

造血幹細胞移植推進拠点病院

・受付場所

病院2階 血液内科

・診療時間

9:00~16:45

・TEL: 06-6645-3881

## リハビリテーション科

・受付場所

病院5階 リハビリ科

・診療時間

9:00~16:45

・TEL: 06-6645-2386



MRI検査



X線写真

## 大腿骨頭壊死症とは

大腿骨頭壊死症の原因ははっきり分かっていませんが、多量のアルコール摂取やステロイド剤投与を行なった際にリスクが高くなります。大腿骨頭の血流が悪くなり、骨の細胞が死んでしまいます。その結果、大腿骨頭の圧壊変形が生じ、二次性の股関節症に至ります。

## 臨床症状

股関節痛で発症することが多いです。階段を踏み外したときや、歩道から車道へ降りた際など小さなストレスが股関節にかかったときに、股関節部に急性の疼痛が出現することが多いです。この初期疼痛はすでに自覚症状なしの壊死が発生していると考えられます。この痛みは2~3週間で軽快し、落ち着くことが多いです。動きの制限としては、股関節外転（股関節を外に開く動作）や、内旋（股関節を内に捻る動作）が特徴的です。

## 治療方法

壊死部分は荷重がかからなければ2～3年で修復し、正常の骨組織に戻ります。しかし多くの患者さんは日常生活で壊死部分に荷重が加わるため圧潰をきたすことが多いです。この圧潰の発生を防止すること、またその進行を防止し関節症の進行も同時に防止することが治療の原則となります。

## 保存療法

壊死の範囲が狭い場合や壊死が非荷重部に存在する場合は経過観察を行います。経過観察の期間は通常の日常生活を送って頂いて結構ですが、対症療法として杖を使用したり、荷物を患肢と反対側で持つなど股関節への負担を軽減させる工夫が効果的です。ただし過度な安静は筋力低下を引き起こすため、股関節への負担が少ない方法で適度な運動をおこなうことも同時に必要です。

### 1. 日常生活の工夫

- ・杖は患肢と反対で持つ方が疼痛が軽減します。
- ・荷物などは患肢と反対で持つ方が関節の保護になります。

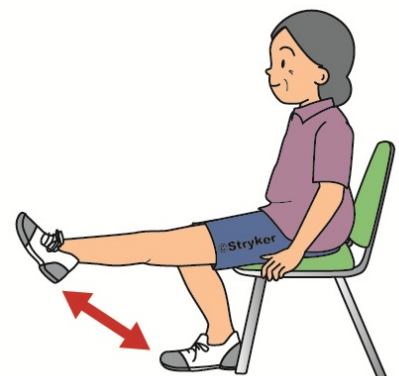


### 2. 運動療法（股関節に負担の少ない運動方法）

#### 大腿四頭筋のトレーニング

椅子に深く座り、片足ずつゆっくり伸ばしていき、ゆっくり下ろします。

※足首は曲げずに力を抜きます。太ももを座面から離さないようにします。楽にできるようになったら、足首に重りをつけて負荷を増やしてみましょう。



#### 中殿筋の筋肉トレーニング 1

横向きに寝て、上になった足を伸ばしたままゆっくりと真上に上げます。できるところまで上げ、ゆっくりと下ろします。



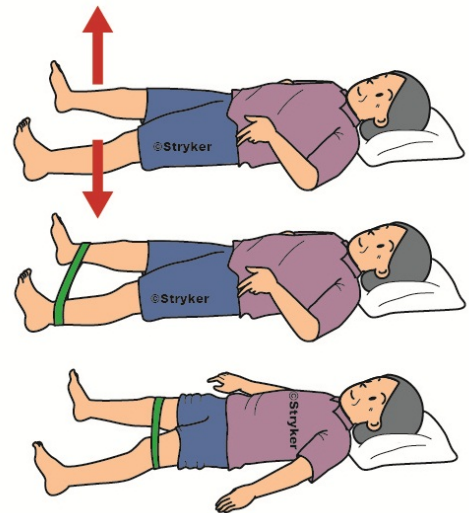
## 中殿筋の筋肉トレーニング2

足を伸ばしてあお向けになります。膝を天井に向けたままゆっくりと足全体を横に開き、また閉じます。

※ 余裕のあるかたは・・・

足を軽く閉じた状態で、輪にしたゴムバンドやヒモなどを足首に通しておこなってみましょう。

膝に痛みがある場合は、膝よりも上に輪にしたゴムバンドやヒモなどを通しておこなってみましょう。



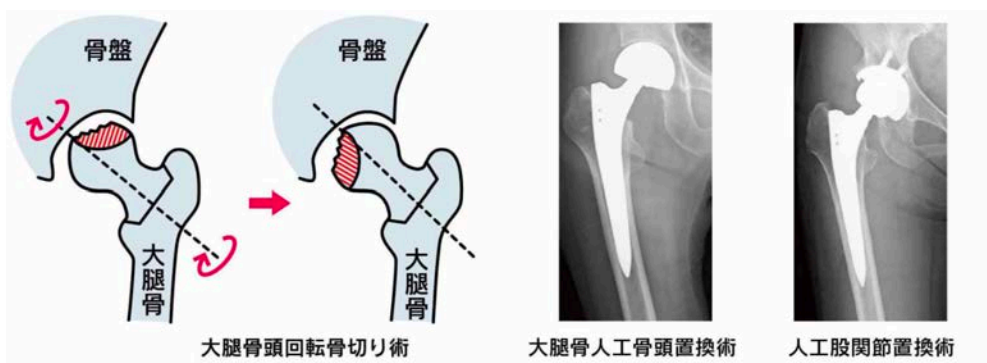
## その他おすすめの運動

- ・ エルゴメーター（自転車こぎ）
- ・ 水中ウォーキング（免疫抑制剤内服中は主治医に確認が必要です）

※ 無理のない範囲で運動を行いましょう。また運動は毎日コツコツ行うことが重要です。

## 手術療法

自分の骨だけを使って治す骨切り術を第一選択にします。壊死の範囲が大きくなり、変形も強くないときには大腿骨頭回転骨切り術が適しています。壊死の範囲が大きく、股関節の変形が強い場合には人工大腿骨頭置換術や人工股関節置換術が必要となる場合もあります。



## おわりに

大腿骨頭壊死症は早期発見が大切ですが、必ずしも早期手術を必要とするわけではありません。日常生活の工夫や運動療法により股関節の痛みが軽減すれば、手術の時期を先送りしたり手術を受けずに過ごすことも可能になります。担当医師とよく相談し長期的な視点で自分の股関節の治療を考えることをおすすめします。