

劇的
なめらか!

長い人生において、自分の足で歩けることは何より大切。
それを支えるのが丈夫な膝、そしてなめらかに動く股関節です。
とくに股関節は、膝を含めた下肢と体幹をつなぐ最重要パーツ。
じっくり整えて、アクティブに生きられる未来を手に入れて!

一生歩ける

股関節と膝。

もしも股関節が
動かなくなったら……。

歩行中に加わる負担は
体重の3〜4倍以上!?

最近足が上らなくて何もない道でもよくつまづくことはないだろうか。歩いたり走ったり泳いだり、生活の動きの軸にあるのが股関節。「けん玉を想像してみてください。股関節もボールと皿の骨が組み合わさっていて、動きに合わせて前後左右に動いたり、回りながら上半身と下半身をつないでいるのです」と話すのは股関節を専門とする医師の金治有彦さん。

「体に200ほどある関節の中で一番大きい股関節は、立ったり歩くだけではなく座位を保持することにも関与しています。股関節が悪くなれば、歩行はおろか、長時間座ることや寝返り、料理や運転……、日常で当たり前できている動きができなくなるでしょう。股関節の痛みの原因は筋力低下がほとんどなので周辺の筋肉を元気な状態にしておくのも大事ですよ」

人間の頭の重さは約4〜6kg。それを支えるだけでも大変なのに、歩いたり運動したり、日常の動きだけでも体にかかるの負担がかかっているのだ。「歩行中、股関節には自分の体重の3〜4倍もの負担が加わります。さらに、ジャンプするとなれば体重の約12倍もの負担がかかるのです。股関節はそれだけの負担を支えている部位。股関節が原因で、体にほかの不調が出てくる

ことも非常に多いですよ」
例えば右の股関節が痛むと、左の股関節でそれをカバーしようと動く。そうすると腰や膝にその分の負担がかかって痛めてしまうという。「腰や膝を痛めて運動しなくなると、体はむくみやよくなります。その結果、血液循環が滞って疲れやすくなったり、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなるなど負の連鎖が続いてしまうのです」

食事や運動、
日常の意識が、
歩ける未来に。

「股関節が弱くなってしまいう大きな原因は筋力低下や運動不足。いつまでも健康的でいたいなら、まずは運動と健康的な食事を意識することが何より大切です。適度な運動で体重管理を徹底すると、単純に股関節への負担も小さくできるのです」と金治さん。

骨密度の最大値を「ピークボーンマックス」と言うが、これは20〜30代がピークなのだそうです。生活習慣を見直してこ

の位置をできるだけ高く、あるいは30代以降の下がり幅をできるだけ小さくすることで、骨粗鬆症や股関節疾患のリスクを防ぐことができる。「日常的に歩いていると呼吸器やホルモンにもいい影響があるという研究結果も出ています。歩けなくなってしまうほとんどの人は足腰の痛みが原因です。股関節、そして膝をしっかり鍛えて、健康的な未来を今から目指しましょう」

金治有彦さん

かなじ・ありひこ 医師

1969年、東京・深川生まれ。藤田医科大学ばんだね病院人工関節センター長。人工股関節置換術の第一人者で股関節を専門とし、小児整形も行っている。