

体とこころの 通信簿

股関節の痛み

大腰筋生活の中で鍛えて予防



福岡大医学部の内藤正俊教授（股関節外科）は、「痛みが出たら、まず回数や時間を減らして」と話す。しばらく休んで治まる場合は、痛みのない程度にセルフコントロールしながら運動を続けてかまわないという。

関節の痛みの多くは加齢で軟骨がすり減ったり、骨格がずれたりして、近くを通る神経が圧迫されるのが原因だ。筑波大の久野譜也教授は「歩いたり、走ったりする有酸素運動の健康効果は確かにあるが、股関節の軟骨をより多くすり減らす側面もある」と警告する。基本的に軟骨は再生しないため、筋肉を鍛えて骨格を維持するのが適切な痛み予防だという。

筋トレは、何歳で始めても一定の効果が上がるといわれる。久野さんらが、70歳以上の高齢者12人に、週5日の軽いトレーニングを3カ月続けてもらったところ、大腰筋を含む足の筋肉量の増加が確かめられた。一方、60代、70代の計21人が1日30分、週5回のウォーキングを12週間行った研究では、下肢の筋肉量は増えなかった。

健康のために歩いたり、走ったりする人が増えている。昨年の朝日新聞の世論調査でも、ウォーキングやジョギングは、「現在しているスポーツ」のトップ3に入っていた。だが、がんばりすぎて足の付け根（股関節）を痛めてしまう人も多いようだ。

どうしても痛い場合は、過度な運動が原因で、大腿骨と、骨盤側で大腿骨の受け皿になる部分（臼蓋）がぶつかって痛む「大腿骨臼蓋インピンジメント」の可能性がある。最近、注目されている症状で、内視鏡を使って骨を削る手術で改善するそうだ。

「歩いたり、走ったりと筋トレの組み合わせが重要。筋肉が増えれば代謝が上がってダイエット効果も上がるしランニングのタイムも速くなる。一石二鳥以上の効用です」と久野さんは話す。きちんと効果を出すには長く続けることが重要だ。「一生続けるつもりで日常生活に負担のないトレーニングから始めよう」と久野さん。

例えば、椅子に浅く腰掛けた状態から、片足ずつひざを伸ばしたり、ももを上げたりする筋トレなら、家庭でテレビを見ながら取り組める。1日おき、週3回から始め、慣れてきたら週5回まで増やせばいいそうだ。久野さんによると、「わざわざ時間を取るのではなく、生活の中に組み込んでしまおうのがコツだ」という。

あなたも筋トレが必要？

- ① ☐ 激しい運動や自己流の筋トレで、ひざや腰を痛めた
- ② ☐ つますいたり、滑ったりすることが増えた
- ③ ☐ 最近、歩くのが遅くなった気がする
- ④ ☐ 長い時間座っていると、何かにもたれなくなる
- ⑤ ☐ 駅の階段などを上ると、息が切れる
- ⑥ ☐ 階段よりも、エレベーターかエスカレーターを選ぶ
- ⑦ ☐ 日常生活での移動は、ほとんど車だ
- ⑧ ☐ 以前より、太りやすい体質になった気がする

久野教授の見立て

①～⑧のうち、1項目でも当てはまる方は筋力低下の危険信号です。二つ以上チェックが入ったらレッドカード。②③は特に、大腰筋の衰えの兆候です。⑥⑦のような方は、今の生活に支障がないとしても、将来の股関節痛「予備軍」といえます。筋トレ開始と、今より1日3千歩多く歩くことをお勧めします。階段の上り下りの動作は片足立ちも含むので、筋トレの効果も期待できます。

久野さんの著書「股関節の痛みをとると健康になる」（PHP研究所）は、具体的な筋トレの方法やポイントなどを紹介している。また、東日本

大震災で福島県伊達市の仮設住宅に避難中の住民らは、久野さんや筑波大などの支援を受けた「健康づくりプログラム」を実践中だ。

相談 ナビ

2012年1月23日
朝日新聞(夕刊)

(富岡史穂)