

敬子先生の暮らしのヒント

このコラムはインナービューティコンソーシアムサイト様の許可を得て、2007年7月から2008年8月まで掲載されたものを転載しています。

第七回 股関節は女性のウィークポイント

女性にとって、「股関節はウィークポイント。だから大切」といわれます。

高齡になって、転んだことが原因で、『大腿骨頸部骨折』^{「だいたいこっけいぶこっせつ」}というありがたくない病名をいただき、車椅子生活を余儀なくされる方は多くいらっしゃいます。

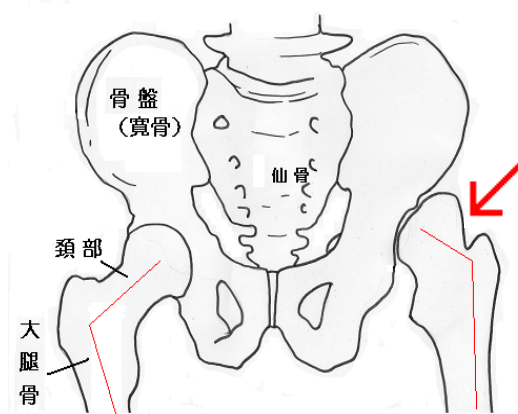


図1 股関節
向かって右側が股関節脱臼を
起こしている状態

『股関節がウィークポイント』である理由について、今回はお話ししましょう。一つめの理由は、女性は生まれながら、『股関節脱臼』のリスクが高いことがあげられます(先天性股関節脱臼)。大

腿骨の骨頭といわれる部分が、骨盤の寛骨^{かんこつ}
臼^{きゅう}というくぼみに納まって、股関節がかたづけ
られています。ところが女性には生まれつきこ

の『寛骨臼』^{かんこつきゅう}の浅い人が男性に比べて多いの
です(図1向かって右赤矢印側)。

生後『脱臼・亜脱臼』と診断されると一定時期、開排位^{かいはい}という姿勢で装具を付けられます。それによつて、股関節周囲筋を硬くして、関節保護のかわりにしようという狙いです。重症の場合は運動制限も課せられ、あまり動かないで幼少期を過ごします。このような人は成人してから、股関節に痛みが出始め、中年以降耐えられない痛みをおぼえることがあります。

この場合大腿骨頭壊死^{だいたいこつとうえし}を起こし、金属やセラミックスなどの人工骨頭と入れ替える手術の対象となったりします(人工骨頭置換術)。身体を守るためにしてきた装具による固定・臥床、運動制限が神経障害を進行させるという諸刃の剣状態です。

次に、これは男女に限らず起こることですが、大腿骨頭窩から直接中に入っていく『大腿骨頭動脈』という血管が20歳頃に閉塞するのです。これは生理的現象で、誰にでも起こるといわれており病

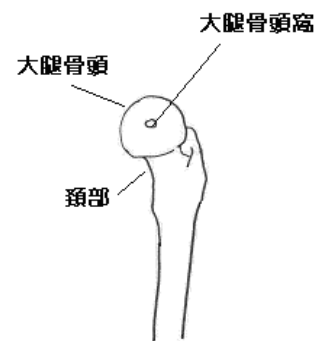


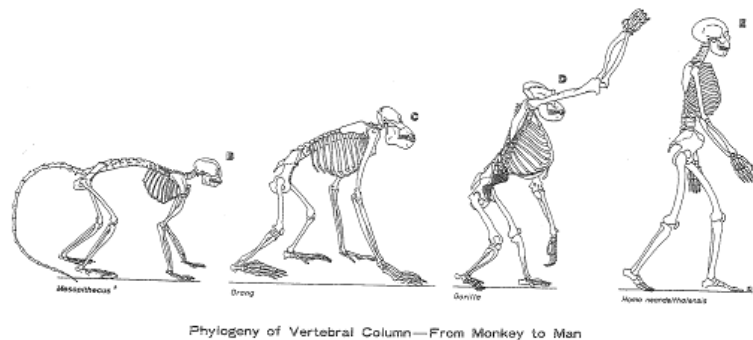
図2 大腿骨頭窩の穴は、
大腿骨頭動脈の通り道

気ではありません。それによって、大腿骨は外側からの栄養にだけ頼ることになります(図2)。

三つ目に女性は閉経後女性ホルモンの分泌が減少する

関係で、骨粗鬆症こつそしょうしょうになりやすくなります。その上、日本女性はあぐらをかく習慣がないどころか、膝を開くことがお行儀の悪いこととしてつけられてきました。ですから、ご年配の方ほど股関節の硬い方が多いです。

図3 脊柱の系統発生 - サルからヒトへ -



最後に人間が二足歩行になったことが一因となっています。四足歩行の時には上体や頭部の重さが骨盤や股関節直接のようがありませんでした。しかし二足歩行になるとそれらの重さをダイレクトに受け、負担が大きくなってしまったのです。図3でわかるように、サルや猿人の骨盤は縦長で、開いていません。

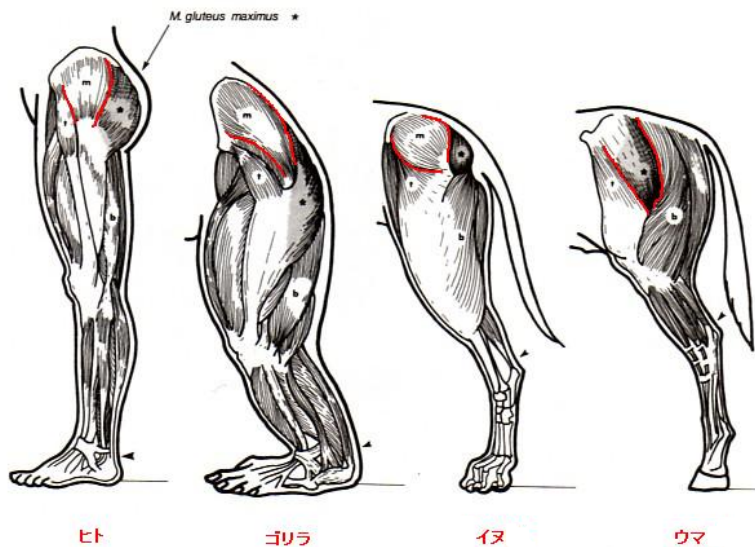


図4 四足から二足へ - その筋肉のつき方の変化 -

立ち上がることで中殿筋という骨盤の外側から大腿骨に付く筋が上体を支える大きな負担をかかえることになりました。

しかも、中殿筋ちゅうでんきんは緊張している時間が長くなりました(図4: 赤線が中殿筋)。その中殿筋を鍛えておかないと、いくらまっすぐに歩くことができても、横から押されたり、急な方向転換を余儀なくされたり

すると、転倒の危険が大きくなります。

家事やさまざまな作業は前傾姿勢ですから、股関節が屈曲し、腰が曲がってくるのは自然なことかもしれません。そして、腰が曲がると、上体をまっすぐに保つためには膝も曲がってきてしまいます。

中殿筋や骨盤周辺の筋肉を鍛えるために、一番のお勧めの対処法は、日本ならではの「よつば

い」での雑巾掛けですね。その姿勢で筋力をつけておくと、立位の助けになります。
そして、正座に限らず、横座り、あぐら、割り座、さまざまな座り方で、股関節を柔軟にしておきましょう。



Keiko Tsujii Special Column

