

# 生活の工夫

## 股関節に負担をかけない生活を!

### 体重の管理

股関節は体重を支え、身体の動きの中心となる場所です。そのため「肥満」は関節への負担が大きくなります。

### BMIは25未満を目安とする

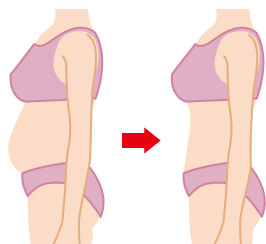
体格指数 (BMI) はご自身の体重 (kg) を身長 (m) で 2 回割った指標です。日本肥満学会の判定基準では BMI が 25 を超えると「肥満」に該当します。股関節に痛みのある方は BMI を目安として、体重を増やさないようにしましょう。BMI が増えると関節の負担が大きくなります。

**体格指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

25~30 未満 → 肥満 (1 度)

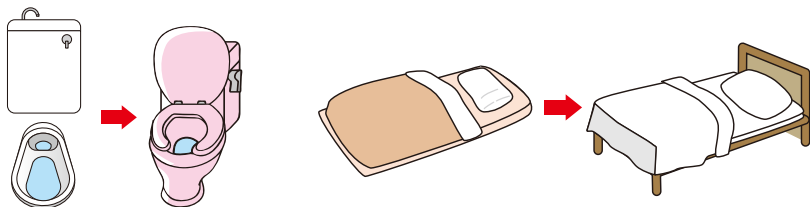
30~35 未満 → 肥満 (2 度)

(例) 身長 160cm、体重 60kg の場合の BMI  
 $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4(\text{kg}/\text{m}^2)$



### 洋式の生活へ

和式生活は、関節への負担が大きいものです。洋式トイレやベッドの利用など、生活様式を和式から洋式へ変更しましょう!



股関節に負担のかかる習慣や動作を避ける生活を心がけましょう。

- ・長距離の徒歩での移動を避ける
- ・階段の上り下りを避ける
- ・重い物を持ち運ばない
- ・長時間の立ち仕事を避ける
- ・和式のトイレはなるべく利用しない

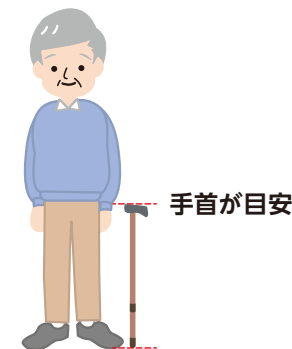


## 痛みがある方は積極的に「杖」を利用する!

歩くときには体重の3~5倍の負荷がかかるといわれます。そのため、股関節に痛みがある方は、積極的に杖を使って、股関節への負担を減らしましょう!

### 杖の合わせ方

まっすぐ立った姿勢で、杖の握り手を手首の高さに合わせると良い長さになります。杖を握った時に、肘が少し曲がるくらいになり、力が入りやすくなります。



## 股関節に優しく運動を!

変形性股関節症の人にとって、生活の動作で負荷がかかるのが「歩行」です。歩くときも股関節に負担をかけないように注意が必要です。



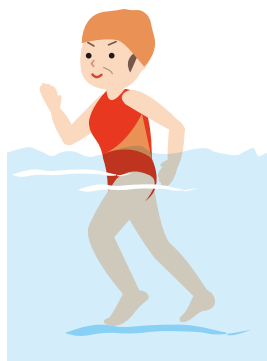
- 早足で歩くと股関節に負担がかかります。  
できるだけゆっくり、  
疲れないうペースで歩きましょう。
- 長時間歩くと負担も増すので、  
10～15分ほど歩いたら  
一度休憩を取るようしましょう。
- 痛みが気になるときは無理をせず、  
短い距離でもできるだけ  
車で移動するようにしましょう。



## 水中ウォーキング

プールでのウォーキングは、運動療法としても非常に有効です。浮力により股関節への負担が軽減されるため、陸上でウォーキングをするよりも効果的です。

ただし、「平泳ぎ」は股関節を大きく開くことから関節に負担がかかりますので避けてください。



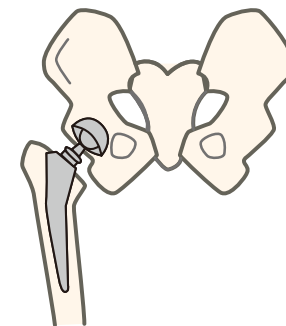
## 人工股関節置換術を受けた方へ

### 生活をする上での注意点は?

- 定期的に通院していただき、レントゲンや血液検査を受けましょう。
- 検査の中で「CT」や「MRI」などの検査は、医療機関で相談してください。
- 体重の増加は人工関節に負担がかかりますので注意してください。
- 退院して歩行が可能となっても、脚の筋力の回復はまだ不十分な方もいらっしゃいます。退院後も脚の筋力を強化するための運動を続けましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

### 人工関節の寿命は?

- 人工関節は、コバルトクロム合金やチタン合金などの金属やセラミック、プラスチック（超高分子ポリエチレンなど）から作られています。
- 最新の人工股関節の耐久性は昔に比べて格段に延びています。



### 手術後の生活での注意点は?

- 人工股関節では脱臼や摩耗を防ぐ注意が必要です!

#### 【脱臼について】

手術の方法によって脱臼しやすい姿勢が異なります。日常生活では脱臼しやすい姿勢・動作に注意して生活しましょう。詳しくは理学療法士や医師にご相談ください。

