

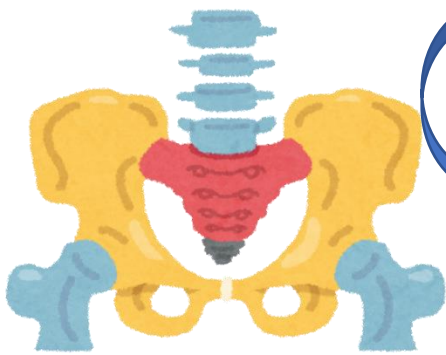


健康豆知識

変形性股関節症

変形性股関節症とは？

何かしらの原因で股関節にある軟骨がすり減り変形することで痛みが起きてしまいます。また、症状が進行すると痛みで動きに制限がかかり、しゃがみ込むのが難しくなるなど日常生活に影響が出てきてしまいます。



寛骨臼形成不全が原因の80%と言われており男女差で見ると男性 0%~0.2%、女性2.0%~7.0%と女性の方が多い傾向にあります。

寛骨臼形成不全とは？

大腿骨のはまっているお皿が浅く不安定な為接地している骨に負担がかかり痛みにつながります。通常とくらべて接地面積が少なく体重がかかりやすいので軟骨がすり減り、変形性股関節症になりやすい。

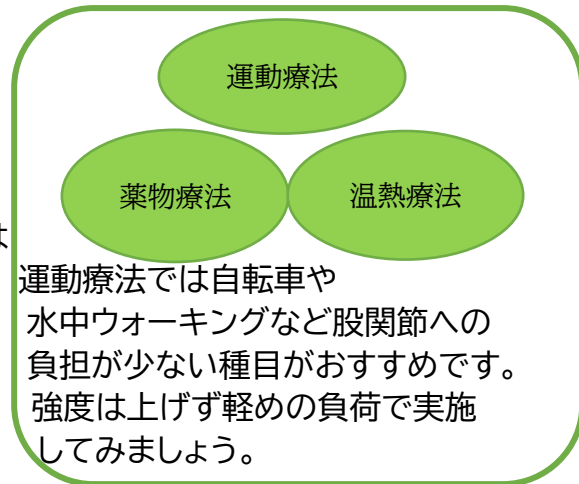
対策

なりやすい人

女性や肥満傾向の方、重労働や長時間立ち仕事をしている方に多く見られます。また、動作の癖によって変形性股関節症になりやすい方もいます。

例えば、動作時に他の筋肉を使わず股関節だけを動かしている方はリスクが高くなりますが、骨盤と連動させて動かすことで骨同士が当たりづらくなり変形性股関節症の予防につながります。

また、症状が進行すると股関節周りが硬くなってしまうこともあるため日頃からお尻や脚の付け根部分のストレッチが大切です。



☆スタッフからの一言☆

こんにちは、プラムの小島です。朝晩はめっきり空気も冷たくなって、日中も過ごしやすく汗をかくのは運動の時ぐらいでしょうか？そのような時に気を付けたいのは適切な水分補給は出来ているか？です。暑い時期は意識していても、気温と湿度が下がってくるこれからの季節は自然に摂取量が少なくなってしまう。水分の役割は体温調整、新陳代謝促進、老廃物排泄、酸素や栄養の運搬等々生命活動には欠かせません。体の中で水分が占める割合は成人だと約60%、高齢期になってくると約50%まで下がります。1日では約2.5ℓの出入りがあり、汗をかかなくても尿や便、不感蒸泄(皮膚や呼気からの蒸発)でほとんどが出てしまいます。体の水分が不足すると、血栓が出来やすい、ウイルス感染しやすい、そして認知機能低下にも繋がります。何となくだるい、気力が出ない、食欲がない、唇がかさつくなど感じたら要注意！ポイントは喉の渴きを感じる前！こまめに飲む！です。飲むタイミングや脱水チェック方法などもっと細かく知りたい！という方はプラムでスタッフにお気軽にお声掛けください。

☆青空フィットネス☆

今月は11月21日(火) 14:00~15:00 わかぐさ公園にて実施します。

お友達やご家族と一緒にご参加OKです。皆さまのご参加お待ちしております！

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム