

的確な診断・丁寧な説明・充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

令和8年熊本地震のお見舞い

今回の地震は10年前の記憶を呼び起こす揺れでした。
被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

今号の疾患はこれ！

変形性股関節症

まずは股関節の役割とは？

- ①体重を支持する重要な役割を担っています。股関節の健康は全身のバランスや姿勢に大きく影響します。
- ②広範な運動範囲を持っており、日常生活の動作をスムーズに行うために欠かせません。
- ③歩行や走行中の衝撃を吸収する役割も果たしています。これにより、関節の健康を保ち、痛みや怪我を防ぐことができます。

このような多機能な股関節に忍び寄る疾患で一番多い疾患が変形性股関節症です。



変形性股関節症とは

股関節の関節軟骨変性、摩耗（まもう）を主病変とする疾患です。**症状**としては股関節痛、運動痛、可動域制限、歩行障害を含む日常動作の障害です。股関節に構造上の欠陥がなく老齢化にともなう退行変性を主因に発生する一次性関節症と、形成不全股

関節脱臼、外傷、壊死等の疾患に続発する二次性股関節症（こちらが多い）に分けられます。

診断はX線撮影やCT検査で行い、程度（病期）により前期、初期、進行期、末期に分類されます。



治療は保存療法（体重管理、杖の使用、運動療法、対処法）と手術です。保存療法では股関節の負担軽減と筋力維持を目的とします。手術は人工股関節全置換術と骨切り術があり術後のリハビリが重要です。

柔軟性維持のためのストレッチ体操を紹介！



①左画像は**屈曲**ストレッチです。
仰向けに横になり
片膝を両手で持って

頭方向へ持ち上げ 30 秒維持します。



②左画像は**外旋**（がいせん）ストレッチです。
あぐらをかく体勢で、両手で
足先を持ち 30 秒間維持！

次は関節運動を安定させる**筋力運動**を紹介します！



③左画像は**屈曲**運動です。

椅子やベッドに腰掛け
片膝ずつ頭方向へ持ち上
げます。

10回×3セット行いま
しょう！



④左画像は**外転**運動です。

片足で立ち、浮いた足を伸ば
したまま外側に無理しない範
囲で10回×3セット振いま
す。股関節が痛い場合は横
(側臥位)になってからでも
OKです！

*** 股関節に痛み等ある方は最初に診察を受けましょう！**

院内アンケートの御礼

院内アンケートを6月8日～20日の期間実施し、785件ものご意見を頂きました。集計結果は当院のホームページ上に記載しておりますのでご覧いただけたらと思います。

お忙しい中、貴重なご意見大変ありがとうございました。

七夕と開院記念日

7月7日は七夕です。院内の玄関に飾りました七夕飾りには、今年もたくさんの願いごとが詰まっていた。皆さまの願いは叶ったでしょうか？

さて7月7日は当院の開院記念日です。皆様のご支援にて丸9年を迎えることが出来ました。開院10年に向けてより一層皆様の健康のお手伝いが出来れば幸いです。

「皆様が健康でありますように！」



「熊大男子バスケット部」 スポンサーサポート！



当院は本年度より「熊本大学男子バスケットボール部」様をサポートさせて頂くことになりました。このチームは現在、九州リーグの2部に所属しており、「ONE PROVE」をスローガンに掲げ、「2部リーグ優勝、1部昇格」を目標に日々の厳しい練習に励んでおります。当院の理学療法士、船越もチームトレーナーとしてサポート致します。

選手の皆様が存分に力を発揮出来るよう支援していきます。皆さまも応援よろしくお願い致します！



BEKUMAMOTO_UNIV_BASKETBALL

＝編集後記＝

まだまだ暑い日々が続きます。もう一息、熱中症に気を付けて過ごしましょう！

次回発行のお知らせ 第23号は1月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00～12:30	14:00～17:30
火・金	9:00～12:30	14:00～19:30
水・土	9:00～13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の**30分前**までにお越しください。

Facebook

ホームページ

Instagram

