

美容や健康に大事な部位として注目されている「股関節」。しかし一方で、「股関節がポキポキ鳴る」「歩くときにだるい」といった股関節の違和感を覚える女性たちも多くいます。

実は、股関節痛の予備軍はおよそ400万人で、そのほとんどは女性だといえます。

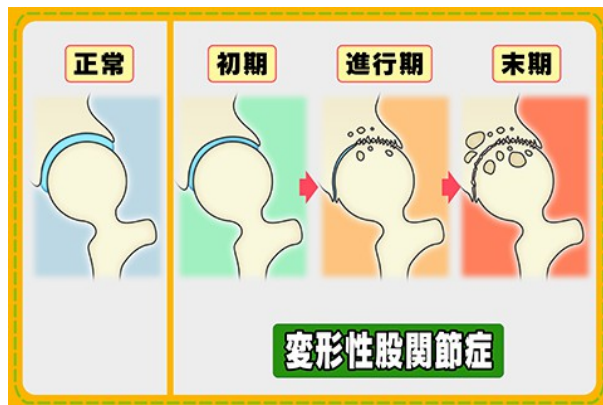
そこで、違和感を訴えるアラフォー女性たちの股関節を徹底分析。知らず知らずのうちに進行している関節の異変を探り、股関節を痛めないための日常動作や、手軽にできるトレーニング法をお伝えします。

股関節に感じる“違和感” そのとき、何が!?

股関節に違和感を感じているとき、“変形性股関節症”の可能性が疑われます。

正常な股関節では、骨と骨の間に軟骨がありますが、それがだんだん削れていって、違和感を生じるようになります。

さらに進行すると、骨どうしがぶつかり痛みを感じるようになります。



そこで、専門家監修の元、股関節のチェックリストをご紹介します。

【あなたは大丈夫!? 股関節チェックリスト】

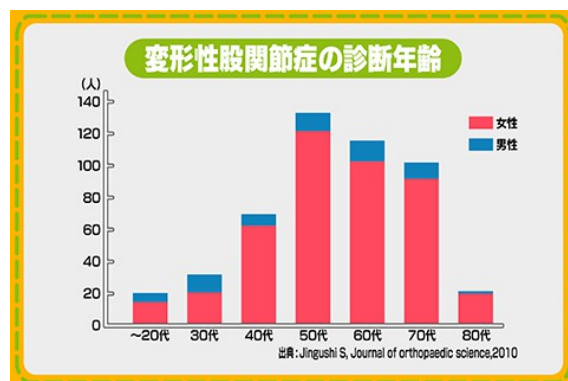
- ・床や椅子から立ち上がる時や、長く歩いた時に、股関節に違和感がある
- ・かつて（もしくは今）激しい運動をしていて、ときどき股関節に違和感があった
- ・椅子に座っている時に、脚が組みにくい
- ・歩き方が変だと言われたことがある
- ・靴下を履くことや足の爪を切ることが困難になってきた
- ・ときどき股関節が鳴る

1つでも有ると、股関節に異変が起きている可能性があり、3つ以上で“変形性股関節症”の初期段階であると言われています。

特に、以下3つに1つでも当てはまれば、初期～進行期の可能性が高いと言われています。

- ・床やいすから立ち上がる時や、長く歩いたときに、股関節に違和感がある
- ・かつて（もしくは今）激しい運動をしていて、ときどき股関節に違和感があった
- ・靴下を履くことや足の爪を切ることが困難になってきた

この変形性股関節症は、40代から診断される女性が増えるのも特徴です。



日常動作が股関節に与える負担はこんなに大きい!

京都大学の建内宏重さんの監修の元、姿勢の違いによって股関節にかかる負担がどれくらいかを教えてもらいました。



まっすぐな良い姿勢に比べて、猫背で立った場合は、**股関節にかかる負担は2割増加**していました。

また、片脚に重心をかけて立った場合は、**体重の3倍近く**の力がかかっています。

その他、床から立ち上がる、歩く、走るは右のような負荷がかかっています。

【股関節にかかる負荷】

- ・歩く…**体重の4倍**
- ・立ちあがる…**体重の7倍**

(京都大学 建内宏重助教 調べ)

- ・走る…**体重の8倍程度**

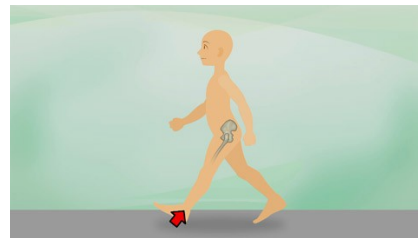
(出典 : Journal of Biomechanics,2013)

股関節への負担が軽い歩き方“グッド歩行”

4, 500人以上の股関節を診察してきた石部基実クリニック（北海道札幌市）の整形外科医・石部基実さんが考案した、股関節への負担が軽い歩き方“グッド歩行”をご紹介します。

ポイントは、以下2つです。

- ・姿勢はまっすぐ
- ・かかとからゆっくり着地する



かかとから着地すると、足首とひざがクッションになり、股関節への衝撃が和らげられると考えられています。

グッド歩行の詳しいやり方などは、石部基実著書『「老けない体」は股関節で決まる!』をごらん下さい

股関節周りの筋肉を鍛えて“股関節を守る”

東京大学の深代千之さんの監修のもと、タオル一枚でできるトレーニングをご紹介します。

股関節周りの主要な筋肉である、内モモ（内転筋）・モモ裏（ハムストリング）・お尻（大でん筋）を鍛えるトレーニングです。



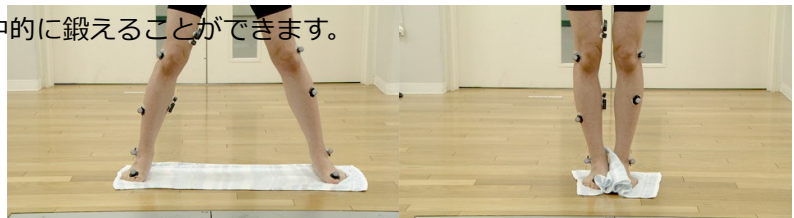
1) 床に敷いたタオルの上でかかとをつけて立ち、つま先を外側や内側に向けてを繰り返す

→内モモ・モモ裏・お尻がまんべんなく鍛えられます。



2) 床に敷いたタオルの上で両足を肩幅に開いて立ち、足を閉じたり開いたりを繰り返す

→日常使われにくい内モモ（内転筋）を集中的に鍛えることができます。



机などで身体を支えながら実施しても良いかもしれない

両方とも、1日に5～10回、股関節に痛みを感じない程度に繰り返して下さい。