

おれんじ通信

おれんじの会（山口県特発性大腿骨頭壊死症患者会）

事務局：〒755-0035 山口県宇部市西琴芝 2-14-17-703

TEL090-5551-9557（渡邊）

Eメール：yorangeion@yahoo.co.jp

平成 24 年度 4 月から 7 月までの活動報告

平成 24 年 4 月 しものせき市民活動センター（ふくふくサポート）団体登録更新

5 月 4 日 山口県健康増進課アンケート（事業への意見要望）

6 月 7 日 山口県難病患者団体連絡協議会への加入を承認さる。

今後の活動予定

平成 24 年 11 月 第 2 回慢性疾患難病フォーラム（東京）

11 月頃 山口県難病交流会・医療講演会（県健康増進課主催）

10 月？ フリーマーケット（宇部市、常盤公園）をするかもしれません。

この間、電話医療相談が他県の難病支援センターから複数件ありました。その中から、医療情報がネット上では氾濫している一方で、本当に必要とされる疾患経験者の実体験に基づく治療のメリットデメリットといった話を聞きたいという切実な要望が浮かび上がってきました。これからも個別の電話相談は時間の許す限り受け入れていきたいと思えます。

事務局では、最新の人工股関節に関する医学的な文献を蓄積しています。長期的な成績、スポーツ活動はどこまで推奨されているか、再置換した場合の機能がどうか、合併症については感染はいつどれくらい起きているのか、など。ご興味のあるかたはお問い合わせください。（日本とアメリカの主力な医学雑誌を情報源にしています。）

国内の手術件数だけを見れば、大手新聞社関連のムックなどで人工関節をたくさん手がけている病院は分ります。その結果、有名な病院に患者さんが集中し、予約しても 1 年近く待つなど、およそ患者側の直面している現状とはかけ離れた器械的な治療になりかねません。もっと生活者である患者の立場で専門医にかかれるようにできないでしょうか。以前より日本整形外科学会に対しては、「全国の股関節専門医マップを日本整形外科学会の一般向けのホームページから検索できるようにしてください」と要望を出しています。勤務医は異動が多いため、いつでもどこの地域でも特発性大腿骨頭壊死症患者が安心して治療が受けられる、最新の専門医に関する情報が欲しいと思えます。

（おれんじの会 代表世話人 渡邊利絵）

医療講演会「股関節を守る・助ける」

(平成 23 年 10 月 30 日) より

股関節を支える筋肉

- 曲げる(屈曲) 腸腰筋
- 伸ばす(伸張) 大臀筋
- 開く(外転) 中臀筋 小殿筋
- 閉じる(内転) 内転筋群
- 外また(外旋) 梨状筋など
- 内また(内旋) 双子筋、閉鎖筋など

**立つときに支えるのは主に
中臀筋です**

股関節に負担を掛けない、とか股関節の周りの筋肉を鍛えよとか、医師から指導を受けても、実際にどうすればよいのか分かりにくいものです。まずは、股関節を動かしている筋肉を知ってください。たくさんありますが、特に大切なのは中臀筋です。骨盤と股関節を安定させる要となる筋肉なのです。

お尻を作る筋肉

お尻の真横にあるのが中臀筋です

お尻を形作る筋肉のうち、中臀筋と呼ばれるものはちょうどお尻の真横、気をつけをしたときに腕があたるところにあります。

サポーターやスパッツ

中臀筋の働きを補助する工夫がなされている。

中臀筋の働きを補助・増強してくれるのが、サポーター（いわゆる骨盤ベルトをふくむ）やスパッツです。付けることで、歩きやすくなったり、股関節への負荷が減って痛みが緩和されます。



より股関節を安定させて状態で、負荷を減らすには装具があります。少し外転（開く）した格好です。継ぎ手のところで屈伸（前後）の動きはできますので、歩いたり立ち座りの動作は可能です。欠点はトイレに行くときに不自由なのと、着るものにもある程度制約があることでしょうか。健康保険の適用（3割負担）となりますが、償還払いなので、このタイプのものでと一時的に全額約 10 万円程度が必要になります。



実際の筋力トレーニングを見てみましょう。インターネットが使える方は、「筋トレテレビ」というところで、動画を見ることができます。横向きに寝て、上側の脚を真横にゆっくりと上げ降ろしする運動です。あまり高く上げる必要はありません。肩幅くらいまで脚が上がれば十分です。



ゴムチューブを使った筋力トレーニングは、手軽で、体力に合わせてできます。トレーニング用のゴムバンドは、スポーツ用品店や病院のリハビリで手に入ります。強さに段階があって、弱い人から強い人まで対応しています。ここでは立って筋トレしていますが、寝てやっても効果は得られますので、安全を第一としてください。



もうひとつ、よつばいになってから、まるで犬がおしっこをするかのように、股関節と膝関節を曲げた位置から横に上げる体操もあります。筋力の弱い女性の方にはこれはかなり難しいです



股関節への負担を減らすために杖をつく場合、まず考えていただきたいことは、「そもそも自分は杖がなくても歩けるか」ということです。一般的な丁杖は、杖がなくても歩ける人が、より安定して楽に歩けるための物です。痛みが強くて、体重の何分の一かを杖に預けないと歩けない状態の人は、松葉杖やロフストランド杖を使うべきなのです。



大腿骨頭壊死症の方が一番痛みを起しやすい状況が座ったところからの立ち上がり動作です。股関節を曲げた上体で体重がかかる、このときに骨頭に最大の負荷がかかっています。どうすればこれを少なくできるかといえば、いすの高さがポイントになります。高いほど負担が少ないので、家に自分用のいすを用意するとよいでしょう。



椅子と同じようにトイレも立ち上がるときに負担を感じる人が多いものです。市販の温水洗浄式便座（ウォッシュレット）は交換が効きますので、これで高さを上げるとかなり楽になります。手すりを付けるときは、L字型にすると押しでも引っ張っても使えますので便利です。



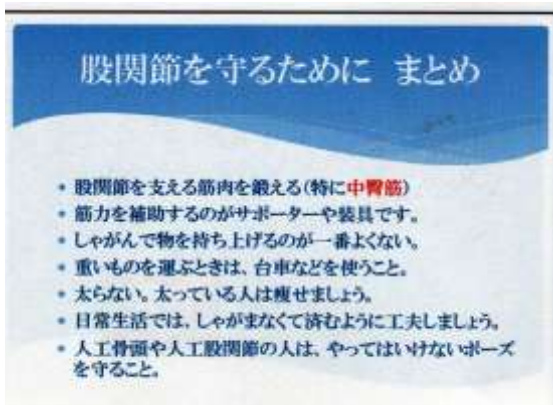
お風呂の椅子は、低いものだと思込んでいませんか？生活の様式化にあわせて、いろいろなものが量販店で手に入ります。せめて 40 センチくらいの高さがあるとかなり楽です。介護用品は機能には申し分ありませんが、重たくて形状が複雑なのが難点です。



自転車に乗るときも、股関節を曲げた姿勢から踏み込むときに痛みを起さないかが重要です。曲がり深くないほうがよいので、スポーツ車よりむしろ軽快車（ママチャリ）で十分です。上り坂での負荷を考えると、電動アシスト自転車は理想的でしょう。



荷物を抱えるのはなるべく控えて、台車やカートなどを利用しましょう。商品を直接見ることにこだわらなければ、生協の個人宅配やネットスーパーで重たいものを購入するというのもひとつの方法ですね。



股関節をまもるためのポイントを左にまとめました。人工関節については、また次の機会に詳しくお話したいと思います。

生活を支える難病対策を求める

特定疾患では、長期にわたって、休業や就労制限を余儀なくされることが多いのですが、傷病手当制度は最初の病気休業から 1 年 6 か月までを対象としているため、いったん病状が落ち着いて復職したのちに再度治療のために休業せざるを得なくなった場合、期間が過ぎていることを理由に休業した分の給与の補償がもらえなくなることがあります。難病ではもちろん病気の治療という医療面での公的助成も大切ですが、生活基盤を支える諸制度、病気があっても治療・療養しながら継続して働き続けられるようなシステムが構築されれば現代社会の最も深刻な問題、有期・非正規雇用の連鎖を少しでも良い方向へ向けることができるのではないかと思います。私たち患者団体にできることは、病気に関する理解を一般の人に深めてもらい、同じ病気に苦しむ人が偏見・誤解により社会的に不利益を被らないで済むように、個人個人がそれぞれの立場でできることを地道にやっていくことにつきるといえます。できること・できないことをはっきり言わせてもらう。そこから始まります。かかりつけの医師に対しても、生活・労働で何が問題となっているのか、困っていることは何かを積極的に伝えて、全体像としての特発性大腿骨頭壊死症患者をわかってもらえるようにしたいものです。(文責 渡邊 利絵)

時事ニュースより

働く女性の貧困 年収 200 万円未満 33% 2007 年の就業構造基本調査によると、女性単身勤労世帯をみると 200 万円台が最多で 32.9%が 200 万円未満の貧困世帯です。女性は正規雇用でもともとと低く処遇されていて上に、正規雇用そのものが大きく減り、さらに処遇が低いままの非正規で自分の生活を支える人が増えた、この 3 つの事情が直接の背景です(都留文科大学教授・後藤道夫さん) 2012 年 7 月 12 日

編集後記

編集室では、皆様からの取り上げてほしい内容、体験談、紙面を飾っていただける作品(絵手紙や写真、データも可)などを随時募集しています。匿名希望の方はその旨記載していただきたく存じます。

現在、企画中の特集は、「人工関節に関する疑問と答え」「障害年金制度について」などです。

次号を早く確実にお届けしようと考えますと、ご自宅に郵送させていただくのが確実です。ご希望の方は、ご一報ください。(出来次第山口県健康増進課または各地の健康保健センターにはおかせていただく予定です。)当会の名称を表記することに支障がある場合はご連絡いただければ差出人名は代表世話人の個人名にて郵送します。

当会では、会員から会費は徴収しておりません。また、一切の宗教団体や政治団体とは特定の関係がなく、中立です。健康器具や健康食品のあっせん・販売にもかかわっておりません。