

変形性股関節症の患者たちでつくるNPO法人「のぞみ会（変形性股関節症の会）」（東京）の九州・山口支部が、症状の緩和を目指す筋力トレーニングのサークルを、福岡市などで会員対象に定期的に開いている。同支部によると、同症の治療は手術が一般的だが、筋トレにより手術の回避・延期ができていく会員もいるという。支部長の深野百合子さん(67)は「手術前の段階で筋トレ指導に力を入れてくれる医療機関は少ないはず。関心のある人は連絡を」と話している。

同支部などによると、変形性股関節症は年齢を重ねるに伴い、股関節の軟骨がすり減り、関節の形が変わっていく病気。女性に多い。新生児期の脱臼や臼蓋形成不全（股関節の屋根となる臼蓋のかぶり具合が浅い状態）などが原因とされる。症状が進むと、痛みで歩くことも難しくなる。

九州・山口支部は、筋トレサークルを、福岡市立障がい者スポーツセンター（同市南区）など市内2カ所で、それぞれ週1回開催。熊本市内でも月1回、プールで実施している。

同スポーツセンターでは原則、毎週水曜日の午後1〜3時半に実施。毎回、30人前後が集まる。筋トレのメニューは、同センターの安西清美・障がい者スポーツ事業推進専門官が中心になって考案。床でのトレーニングが35分前後、プールでの水中トレーニングが約1時間半あり、ストレッチングと筋力強化に取り組んでいる。通常の指導は先輩会員が行うなどしており、安西さんの直接指導も年3回あるという。

### 変形性股関節症

## 手術前に筋トレを



### 患者たちがサークル活動 痛み和らぎ「回避」の例も



深野百合子さん

福岡県北部の女性(63)は6年前、医師から右足について「変形性股関節症で、あと5年しか持たない。その後は人工股関節を埋め込む手術が必要」と診断された。手術を避けたいと思い、同症について調べるうちに、同支部の筋トレサークルを知り、参加。床でのトレーニングを学んで、それを自宅で続けてきたとこ

ろ、痛みは和らぎ、今も手術を受けなくて済んでいるという。女性は「当初は歩くのにつえや痛み止めが必要だったが、今はつえも痛み止めもいらず、普通に歩ける。筋トレのおかげと感えている」と話す。

のぞみ会九州・山口支部が開いている筋トレサークルは福岡市南区の市立障がい者スポーツセンター

九州・山口支部は1998年の発足。事務局を福岡市に置き、大分県を除く九州・山口エリアを対象とする。会員は、50〜60代の女性を中心に約500人。筋トレサークルは発足と同時に催してきた。のぞみ会の支部としては九州には、ほかに大分支部がある。

深野さんは「患者団体が筋トレサークルを開いているのは、私たちが以外に九州ではないと思う。一度参加して、筋トレの動きを覚えれば、あと1人で続けることも可能です。ただし、痛みが激しい場合、筋トレは無理なので、事前に医師と相談を」と話す。医師側には「筋トレによって、かえって症状が悪化することもあるので、前もって整形外科医に相談してほしい」（福岡市の整形外科医）との声もある。

筋トレサークルの参加費は年千円。参加は、のぞみ会の会員になることが条件で、入会には入会金千円、年会費3千円が必要。サークルには、手術を受けた人も多数参加している。

(西山忠宏)

# いのち元気