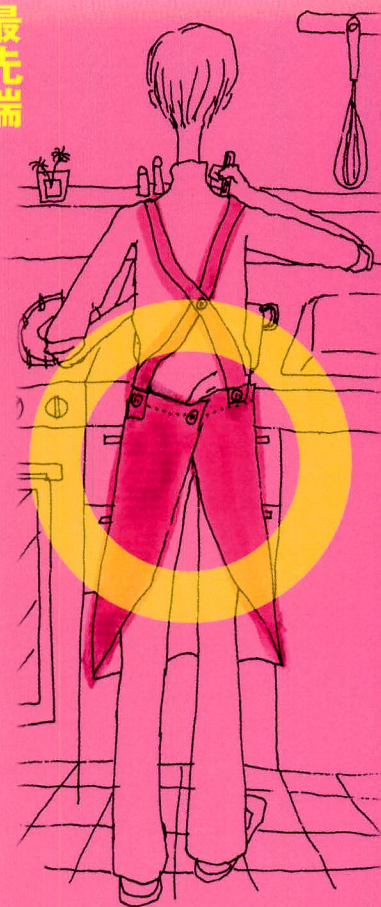


人工股関節患者会 ● 編著 医学博士 石部基実 ● 監修

最先端



人工股関節手術 で痛みのない 生活へ

● 傷が小さい

● 入院期間は3泊4日間から

● 人工股関節置換術のMIS+ナナビゲーションシステム手術とは？

● 耐用年数は？手術時期は？

● 10年間痛みを我慢するより、今を豊かに生きたい

最先端

人工股関節手術 で痛みのない 生活へ

編著 ● 人工股関節患者会
監修 ● 医学博士 石部基実

文芸社

はじめに 「患者会」から股関節の痛みでお悩みの方に

この本を手にとつていらつしやる方の多くは、股関節の痛みでお困りだと思ひます。日本人には先天的に股関節に障害が生じる要素があるようです。人工股関節手術は、股関節の病気に對する治療法の一つですが、つらい痛みに耐えかねて病院で診察を受けても、「まだ年齢的に手術を受けるには早いから、様子をみて……」と言われ、我慢をし続ける日々を送つていらつしやる方々も少なくないでしょう。

この本は、股関節の痛みでお悩みの方々に、人工股関節手術について知つていただき、少しでも早く痛みのない正常な生活を手にしていただきたいという、私たち「患者会」の願ひから生まれました（「患者会」については巻末をご参照ください）。

股関節の痛みは、患者自身にとつて大変つらく、心身ともに苦痛を強いられます。また、その痛々しい姿を目にしている周りの家族にとつてもつらい日々となります。

特に40～60歳代の女性が多いのですが、手術によつて私たち患者が望むことは、正

常な生活が送れるかどうかです。実際に手術を受けた後は、つらい痛みが取れ、買い物や外出、仕事、旅行、スポーツなど生活のすべてが変わり、普通の生活に戻れるのです。さらに、私たちの痛みの訴えやつらさをそばで受け止める、家族や友人など周りの人たちも、その気苦労から解き放たれて幸せになります。

本書では、手術を受けた方々の体験に加えて、股関節手術の一つである骨切り術によって、みごとに仕事に復帰されたフォーク・デュオ、ダ・カーポの榎原広子さんご夫妻にもご協力いただき、健康セミナーでのお話を掲載させていただきました。広子さんの体験談も、同じ悩みを抱えている方々にとつて、とても希望を与えてくれるものと思います。

つらい股関節の痛みに悩まされている方は、ぜひ、年齢や症状にあった最善の治療法を私たちと一緒に考え、快適な生活を共に目指しましょう。

本書が、皆さま方の健康回復と生活の向上のためにお役に立てれば誠に幸いです。

最先端 人工股関節手術で痛みのない生活へ ◆ 目次

はじめに 「患者会」から股関節の痛みでお悩みの方に 3

PART I

股関節疾患と治療について

監修者・石部基実

13

股関節の病気と治療方法 14

人工股関節置換術のMIS+ナビゲーションシステム手術とは？

18

人工股関節のMIS+ナビゲーションシステム手術の流れ 21

インフォームド・コンセント 22

人工股関節の耐用年数は？ 23

股関節の筋力訓練 24

PART 2

股関節手術で新たな生活スタイルを！

29

対談

ダ・カーポ（榎原広子・政敏）さん 30

トークセッション 39

石部基実医師、ダ・カーポさん、

患者会の浅島修さん、岡島君枝さん

人工股関節の手術時期は？ 41

両側の股関節骨切り手術を受け、

現在痛みはないが、将来人工股関節が必要か？ 45

手術後は杖なしで歩けるのか？

何日くらいの入院で退院できるのか？ 49

PART 3

患者さんの体験談

57

MIS（最小侵襲手術）は手術方法としては問題があるのか？
手術に対する不安、リハビリの不安 53
50

MIS手術によって発症前と同じ生活ができるようになった

浅島修さん（北海道在住／手術時60歳） 58

「やっぱり痛いですよね」——その言葉にすごく救われました

岡島君枝さん（北海道在住／手術時50歳） 69

両股関節の骨切り手術をしても改善しなかったのが、
今はまさに夢のような生活

山田政子さん（愛知県在住／手術時56歳） 78

10年間痛みを我慢して生活するより、今を豊かに生きたい

堀江佳子さん（長野県在住／手術時52歳） 87

痛みはもちろん、心までも癒してもらったことができた

大沼祐子さん（北海道在住／手術時48歳） 97

初めて「自由」を手にし、疎遠だった彼との絆も深まって

T・Fさん（手術時48歳） 105

骨切り手術から10年後に再び痛みが出てきて……

関本妙子さん（徳島県在住／手術時63歳） 113

普通のことが一番幸せ！

たくさんの人たちにこの喜びをわけてあげてほしい

M・Yさん（手術時52歳） 120

医師として、患者さんの気持ちが変わるようになった

吉田 篤さん（北海道／手術時50歳） 128

痛みに鬱々とする日々を送るより少しでも前向きな人生を

柿沼五月さん（東京都在住／手術時46歳） 136

新しい股関節になっても自分のためだけに使わない

海野よし江さん（東京都在住／手術時57歳） 144

機会あるごとにこの手術のすばらしさについて伝えていきたい

家族の立場から——青木宏文さん（愛知県在住／44歳） 158

おわりに 監修者・石部基実 169

監修者プロフィール

171

人工股関節患者会から

175

PART
1

**股関節疾患と
治療について**

監修者・石部基実

股関節の病氣と治療方法

股関節は身体の上半身と下半身をつなぐ関節で「白蓋（きゅうがい）」と呼ばれる骨盤の受け皿に、大腿骨の先端にある球状の、「大腿骨頭（だいたいこつとう）」が収まっています。

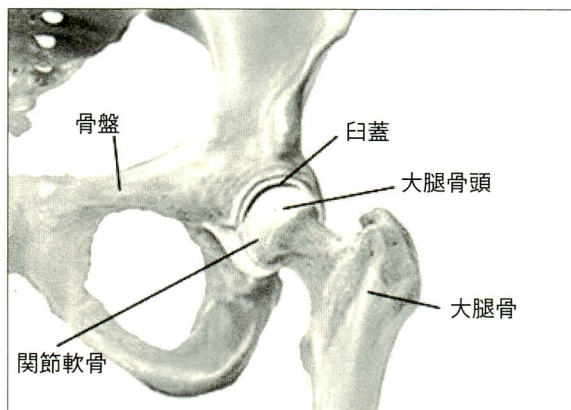
正常な股関節は白蓋と大腿骨頭が関節軟骨に覆われていて、下肢（註：股関節から足の先までのこと）の動きを滑らかにしています（①）。

この連結部に障害が起ると、痛みが生じて歩くことすら困難になり、物を持ってない、歩けない、階段を昇降しにくい、靴下の着脱や爪切りができないなど、日常生活に支障が生じ、重症な場合には車椅子生活を余儀なくされることもあります。

股関節障害を引き起こす病氣は次のものです。

- 1 軟骨がすり減り骨が変形してしまう「変形性股関節症」
- 2 いくつかの関節炎が起る「関節リウマチ」

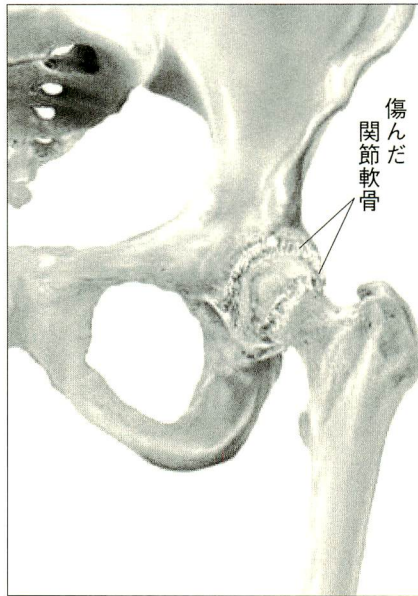
3 大腿骨頭への血液の流れが途絶えることで骨の一部が壊死を起こす「大腿骨頭壊死」



①

4 生まれつきの股関節異常である「臼蓋形成不全」や「先天性股関節脱臼」
日本人の場合は、先天性股関節脱臼の後遺症や、臼蓋の形成が不十分なために起こる二次性（続発性）の変形性股関節症（②）が大半で、とくに中高年の女性に多く見られます。
変形性股関節症は加齢とともに悪化し、いつたん変形した股関節を正常な状態に戻すことはできません。

したがって、初期症状の段階から、消炎鎮痛剤の使用、筋力強化訓練、体重のコントロール、靴の調整、杖の使用、安静にすることなどに



②

よって症状の悪化を防ぐことが肝要であり、障害が大きい場合は、適切な時期に適切な手術を受けることが重要です。

主な手術法としては、「骨切り手術」と「人工股関節置換術」があります。

骨切り手術は、自分の骨を切って移動したり形を変えたり

して、股関節痛を少なくする治療です。

人工股関節置換術は、壊れた自分の関節の代わりにインプラント（人工関節）を入れる方法です（③、④）。

人工股関節置換術は、1960年代より世界的に広く行われるようになり、日本では現在年間およそ3万件が行われています。人工股関節は、大腿骨側と骨盤側の2つ

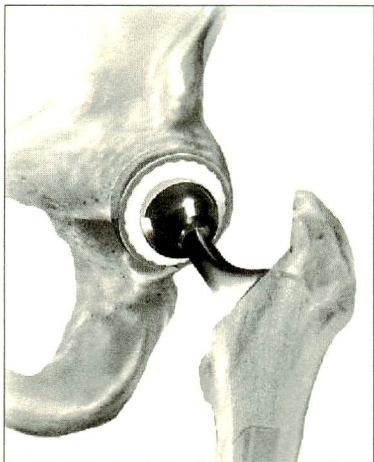
に分かれ、コバルト・クロム合金やチタン合金などの金属で作られています。

人工関節を骨に固定する方法には、骨セメントを使う「セメント固定」と、骨セメントを使わずに人工関節と骨が直接結合する「セメントレス固定」の、2つの方法があります。

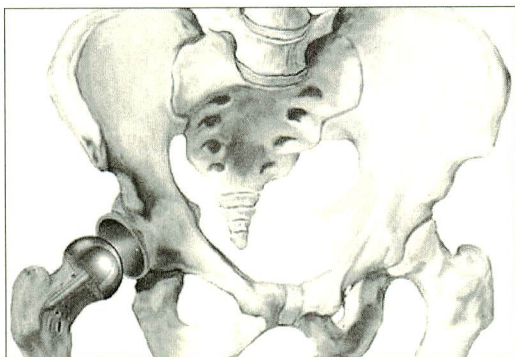
最近では表面置換型人工関節も用いられるようになりました(⑤)。これは標準型とちがって切除する骨が少なく、スポーツや仕事などの活動性に富む若年者が対象



③



④



となります。

こうした治療法により、股関節の痛みが無くなり、楽に日常生活や運動ができるようになります。

人工股関節置換術の

MIS+ナビゲーションシステム手術とは？

エムアイエス
MISは *Minimally Invasive Surgery* の略で、「最小

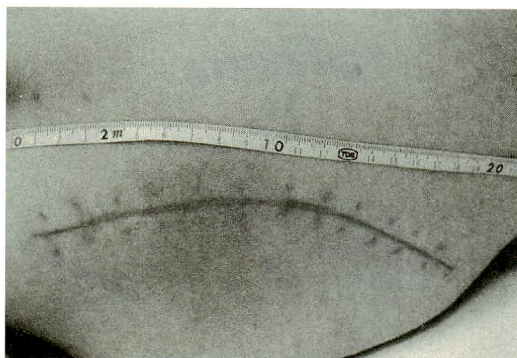
⑤ 侵襲手術」といいます。従来の人工股関節手術では、太ももに約20センチメートルの皮膚切開を必要としましたが⑥、MISでは平均7センチメートル

トル程度です⑦。MISは傷が小さいので、多くの患者さんが手術の翌日から杖を使って歩行が可能になります。

痛みの少ない状態で早期にリハビリテーションができるので、それだけ回復も早く、

入院は数日から2週間程度です。

また、傷が目立たないという美容上の利点もあります。この手術法によって、アメリカでは入院の必要のない日帰り手術も可能になりました。



⑥



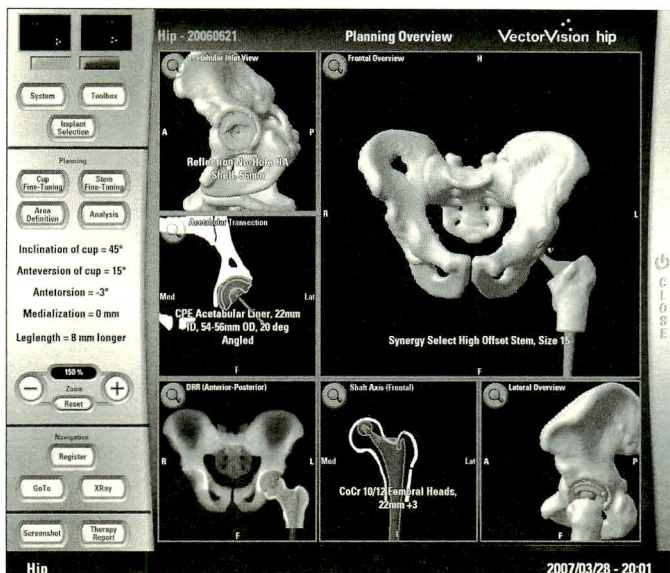
⑦

IS適用もかなりの程度可能になったのです。



⑧

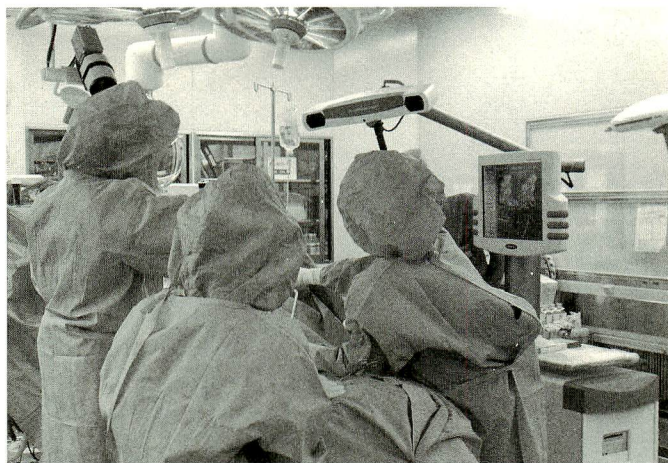
MISの欠点は、皮膚切開が小さいことによる手術手技的な難しさでした。しかし、近年「カーナビ」でおなじみのナビゲーションシステム⑧を、MISに組み合わせ、従来では難しかった変形の強い股関節疾患へのM



⑨

人工股関節のMIS+ナビゲーションシステム手術の流れ

手術前にCT検査を行います（機種によっては不要）。CT検査結果をもとに、使用する人工股関節の最適サイズと位置を、コンピュータが自動的に計算し、その計算結果を医師が確認修正します（⑨）。そのデータを、手術室に設置されている赤外線カメラ付コンピュータに入力し、手術中は赤外線カメラによって、人工股関節の位置を追跡します（⑩）。



インフォームド・コンセント

人工股関節手術は股関節の痛みを改善する治療法ですが、まったく問題点がないわけではありません。できるだけその問題を起こさないようにするのが、私ども医師の務めと考えていますが、患者さんにはインフォームド・コンセント（説明による合意）として、あらかじめ手術に伴う注意点や合併症のリスクについても、ご説明しています。

⑩ 現在報告されているものとして、骨折、脱臼、輸血、下肢深部静脈血栓症、肺塞栓症、感染、ゆるみ、磨耗、骨溶解、神経麻

痺、血管損傷、下肢長不等、腫脹、皮下出血、大腿部痛、異所性骨化、などがあります。

人工股関節の耐用年数は？

多くの患者さんがおたずねになる質問です。実は、人工股関節自体は半永久的なもので（ただし、人工軟骨であるポリエチレンは年間0・1ミリ程度磨耗する）、再手術（新しい人工股関節に取り替える手術）の原因の約80パーセントは、人工股関節周囲の骨に隙間ができて起こる、「ゆるみ」によるものなのです。

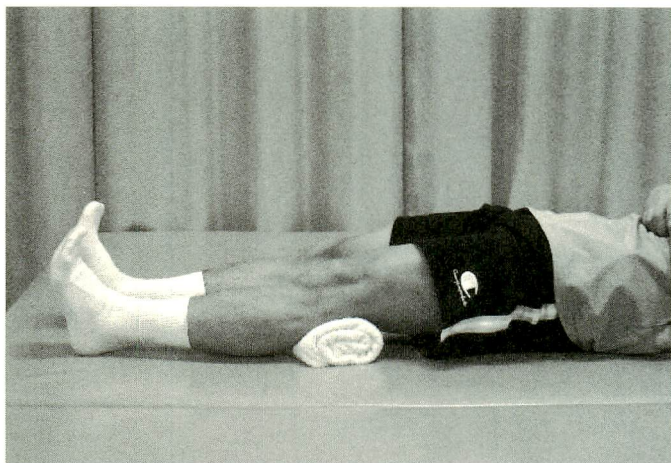
少なくとも10年間は再手術の可能性は非常に低い、というデータがすでに発表されています。つまり、人工股関節は「10年しかもたない」のではなく、「10年間しかもたないことが稀にある」と考えてください。使い方によって、一生機能するものなのです。

股関節の筋力訓練

協力……堀内秀人理学療法士・小出将宏理学療法士

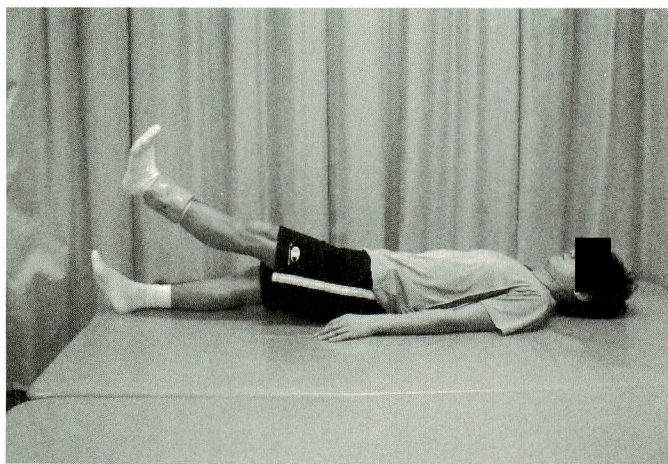
変形性股関節症による関節痛の軽減には、股関節周囲筋肉の力をアップさせることが重要です。これから人工股関節手術を受けられる方にとって、手術前から筋力をアップさせることは、早期回復のためにとっても大切です。

足首におもり（スポーツ用品店などで販売）をつけます。10から15回、ようやく脚が上がるくらいの重さにしてください。正しく行えば、1日1セットで効果があります（現在、通院中の方は、主治医の指示を優先させてください。高血圧症など循環器系の病気をお持ちの方は、必ず主治医にご相談ください）。



⑪

パテラセッティング(⑪) 両脚を真っ直ぐに伸ばしてあお向けに寝ます。足首を手前に曲げ、膝をベッドに強く押し付けてください。そのまま5秒間保ってください。それから、力を抜いてリラクセスします。

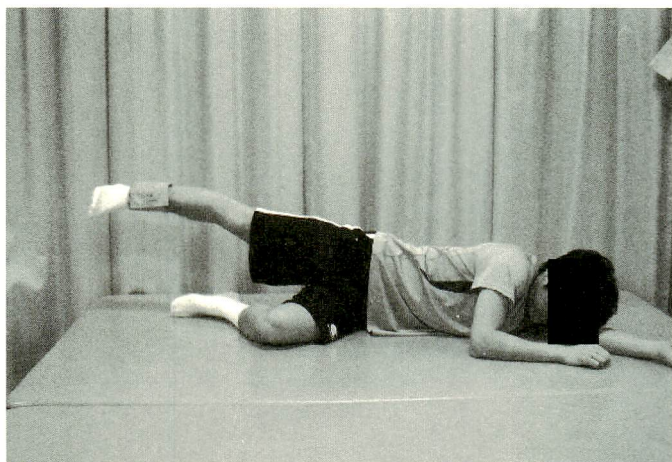


⑫

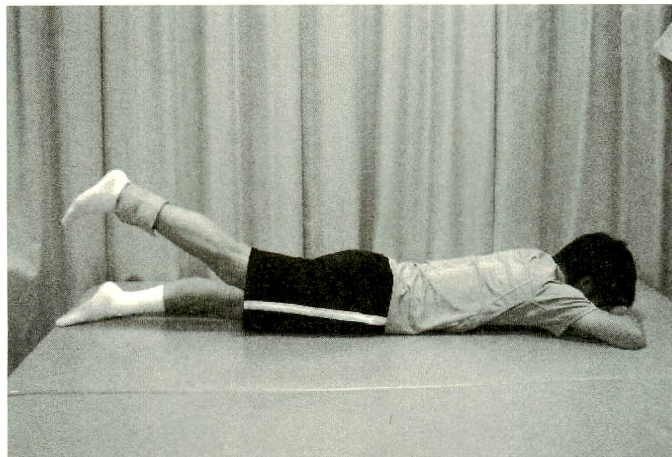
脚上げ (⑫) あお向けに寝ます。足首の回りにおもりを巻きます。太ももの筋肉を締めて、膝を真っ直ぐに伸ばし、脚を上げてください。そのまま5秒間保ちます。ゆっくりと脚を下ろしてください。

横上げ (⑬) 横向きに寝ます。足首の回りにおもりを巻きます。足首を曲げて、上になった脚を真っ直ぐ伸ばしながら上に上げてください。その時、踵で動きをリードします。

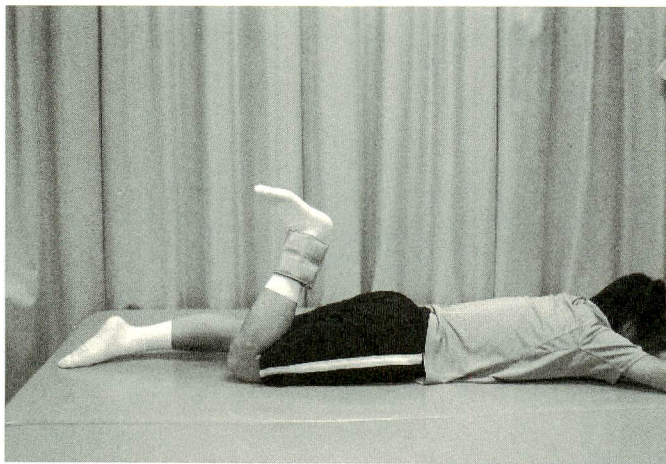
後ろ上げ (⑭) うつ伏せに寝ます。足首の回りにおもりを巻きます。一方の脚を真っ直ぐに伸ばしたまま上に上げてください。そのまま5秒間保ちます。



⑬



⑭



⑮

膝曲げ (⑮) うつ伏せに寝ます。足首の回りにおもりを巻きます。腰を真っ直ぐに伸ばして、片方の膝をできるだけ曲げてください。

PART

2

股関節手術で 新たな生活スタイルを！

対談&トークセッション

2005年8月3日、「股関節健康セミナー」が開催されました。本書監修者・石部基実医師の講演後、ゲストにお招きしたフォーク・デュオのダ・カーポ（榊原広子・政敏ご夫妻）による股関節症治療についての体験談と、引き続き行われた石部医師と患者さんたちとのトークセッションの内容を収録しています。

◇ 対談 ◇

プロフィール（ダ・カーポ）

1973年デビュー。映画やテレビドラマの主題歌、CM、キャンペーンソングと、幅広いレパートリーをもつ。

1996年には、広子さんの変形性股関節症の治療のために、半年間活動を休止し、復帰後に闘病記『歩けるって幸せ！ 股関節症の克服もデュエットで』（講談社刊・1997年）を出版。

政敏 1996年のお正月から初夏にかけて、広子が股関節症のために関東の病院で手術して、長期入院しましたが、そのときの手術は、先ほど石部先生が最新の手術法をご説明してくださいましたが、あのように楽な手術じゃなかったですよ。

広子 そうですね。ずいぶん進歩したんだなあと驚きました。私は人工関節ではなくて、自分の骨を使う「寛骨臼回転骨切り術」という手術でした。右側と左側の両方です。ですから人工関節は入っていないので、術後の経過もみなさんとは多少違うかもしれません。ですが、今日は苦しみを克服するという点で、みなさんのお役に立てるようなお話をさせていただければと幸いです。

政敏 確か、広子の場合には、生まれたときからの脱臼でしたよね？

広子 はい。生まれたときに先天性股関節脱臼だったそうです。だけど、病名はすぐにはわからなくて、歩けるような時期、つまり1歳を過ぎた頃になってすぐに転んでしまうので、どうもおかしい——それで病院に連れて行かれて、脱臼だと診断されました。ですから、その後はギプスで固定して、毎日お医者さま通いしてのマッサージ。

そんな期間が1年半くらいあったようです。

でも、その後はまったく元気になって、運動会も大得意で、駆けっこではたいい3等には入っていましたし、中学の頃は走り高跳びの選手でした。校内マラソンでも必ずベスト5に入ったりして、けっこう活発に運動はしていたんですよ。

それが、どうもおかしいと思い始めたのは中学に入学してからです。部活は体操部を選びましたが、体操していてもなぜか脚の開きが悪い。友だちはみんな脚がピンと開脚するのに、私はいくらがんばってもそこまで開き切らない。そのときに「ああ、これは小さいときに脱臼したことがあるから、そのせいかな」と思いました。ですから、体操部は1年も続かずに辞めてしまいました。その後もずっと元気にやっておりましたが、股関節の痛みを感じるようになったのは出産後です。

政敏 ちよつと待つてください。出産の前にも確か、痛みはありましたよね。

僕らはコンサートが多いので、ずっと立ちっぱなしの仕事になるわけです。リズムをとるときはかなり上下運動をします。いつ頃からか、広子がだんだんハイヒールを履けなくなりました。ハイヒールを履くと痛くなる、それとコルセットもできなく

なる、ジーパンもはけなくなつて、夜になると痛み出す。

僕は広子が苦しんでいる姿を見ていて、かわいそうだなと思つていてもどうすることもできない。で、いい温泉があると聞くとそこに連れて行つたり、いいマッサージ師さんがいると聞くとそちらにうかがつたり、僕もときどき擦こすつてあげたりするくらいが精一杯でした。あの頃が一番つらかつたんじゃないですか？

広子 そうですね。でも、本当の耐え難い痛みを感じ出したのは、やっぱり出産してからですね。出産してからどんどん痛みが強くなってきて、いろいろな制限が出てきました。たとえば、普段の生活でも、野菜や果物などが入った重い買い物袋でも両手に提げて持ち歩いていたし、コンサートでも長時間立つて動いていました。ところが、そのあとには夜間痛というのでしょうか、股関節がズーンと重くなって寝返りを打つのもつらい状態になりました。さらに、1日で取れていた痛みがだんだん2日、3日続いたり……、痛みの強さが長く重くなつていったわけです。

さすがに、このままじゃいけないと思つて、近くの整形外科に行きました。その時点でも股関節症だということは知りませんでしたので、「なんか、背中が痛いんで

すが」とか、「脚全体が痛いので」と症状を訴えました。そこで、腰のレントゲンを撮っていただいたのですが、「別になんでもありませんよ。まあ、歳のせいでしょう」と先生に言われました。痛いのは歳のせい？ そんな半信半疑の状態が続いていたわけです。

そんな私が、自分の病名を知るきっかけとなったのは偶然、仕事で札幌に来る飛行機の中でした。ですから札幌って、ご縁があるんですよ。

政敏 そう、ちょうど飛行機の中で「週刊文春」を読んでいたら、「病院最前線ガイド」という1ページの記事があったんです。読んでみると、驚いたことに、いつも広子が言っている症状がそのまま書いてあるんです。「あつ、これだ！」「これじゃないの!？」と隣席の広子に見せました。彼女も「ああ、きつとそうよ」と言うので、その翌々日でしたか……。

広子 そうですね。札幌の仕事が終わってから、すぐにそこに書いてあった神奈川県の病院に行きました。そこで診ていただいたら、典型的な「臼蓋形成不全」、ようするに「変形性股関節症」だと言われたのです。痛みは右のほうだけで、左はまったく

痛くありません。脚の開きや曲がりなども右のほうが悪くなっていて、左はほとんどなんともなかったんですが、レントゲン検査をしたら両方とも臼蓋形成不全でした。右のほうは初期の段階で、軟骨がすり減り始めたという状態。左はまだ軟骨も何も悪くなくて、きれいな状態でした。

そのとき私は45歳でしたが、先生から「今の時期なら自分の骨を使う回転骨切り術ができますから」というお話をうかがって、この時期を逃すと年齢的な制限もありましたので、自分の骨を使ってできるならばと、すぐに決断しました。決断早かったですよね、私!!

政敏 そうですね。この人、なんでもせっかちでしてね（笑）。「右と左、両方いっぺんに手術してください」ってお医者さまに言って、叱られましたね。

広子 「えッ、軸脚がなくてどうやって立つんだ」って、先生、あきれていました。

政敏 僕がそのとき思ったのは、完治にたとえ半年かかろうとも、悪いところを治してしまえば、その後の人生は明るく自由になれる、希望がもてるということです。

彼女が痛みに苦しみ悩んでいたとき、夜中にふっと起きて、僕に向かってブツブツ

とつぶやいたことがありました。

「私はきつと、もう少し経つと、寝たきりになつてしまう。すぐそんな予感がする」つて。実感として、とても深刻に受け止めていたのだと思うんです。その言葉を聞いたとき、僕は、もうこれは夫の愛で包んでやらなければいけないんだ、仕事のことはすべて忘れて、半年間を治療に専念しようと決心し、入院させたわけです。

広子 はい。そのときの彼の決心はすごかったですよ（笑）（会場から拍手）。

家族の1人でも動くのがつらい状況にあると、それを見ている家族もまたつらい。それにこの股関節症は女性に多い病気です。女性は自分のことより、周りの家族のことを心配してしまいます。「子供がまだ小さいから」「ああそろそろ受験だから」「結婚の時期だから」とか。そして、子供が結婚したら今度は「孫ができたから」と……、結局、痛みにがまんして、手術をずるずると延ばしてしまいがちです。そこが一番の悩みだと思っんです。

私の場合はそのとき娘が中学2年で、これから受験にさしかかる時期でした。思春期の子供をもつ母親としては、手術は娘の高校受験を見届けてからのほうがいいかな

と思いつつも、まず自分のことを考えねば、それは家族のためにもなるのだと思いつきました。母親が脚の痛みから解放されて、元気に動くようになれば、家族にとってもそれは大きな幸せにつながりますからね。

その半年間（中には1年間の方もいらっしやるかもしれませんが）は、「長い人生の中で、この期間をみんなで力を合わせてがんばれば、その先は明るい未来があるぞ」って、そんな思いでした。彼には犠牲になってもらったようなところがあります。娘もよく協力してくれて、もし家族の協力がなかったら、私もここまで元気になるなかつただろうとも思ったほどでした。

手術を決めてから、半年間はすでに入っていた仕事をこなして、次の年からは仕事をまったく入れないで、半年間お休みをしました。「みんなにも迷惑をかけているし、早く元気にならないければ」という思いが強くなりましたね。実際、彼は私以上に大変だったと思います。主婦であり、母親であり、仕事のパートナーである私が家庭の中からポンといなくなってしまうわけですから……。そのとき、夫はどうしていましたか？

政敏 世間的には僕はマメな男と見られているようですが、実はあまり家事などをやらないんですね。ですから、彼女が入院する3カ月ぐらい前から料理を4つぐらい覚えましたが、醤油はここにある、塩はここにある、そんなことまでも教えてもらったりさまでした。娘が育ち盛りだったので、「ちゃんと栄養を考えて作ってね」とも言われていたので、料理が五色（五色五味）韓国に昔から伝わるヘルシーな食生活の教え）のバランスよく揃うように考えながら、食事を作ったりしていました。

ですから、短期間の入院であっても、患者さんにとっては、家族の温かい気持ちですべてを救ってくれるような気がします。家族の協力で難関を乗り切ることが一番大切だと思いますが、いかがでしょうか？

広子 まったく同感です。ありがとうございます。

◇ トークセッション ◇

参加者は石部基実医師、ダ・カーポ（榊原広子・政敏）さん、患者会の浅島修さん、岡島君江さん

司会 浅島さんは札幌からお越しいただきましたが、手術をなさったのは今年（2005年）でしたね？

浅島 はい、私は2回、1月と3月に片脚ずつやりました。

司会 手術してから約半年になりますが、今、ステージにスツと、難なく上がってこられました。調子が悪いなと思われてから、どのくらい経っていましたか。

浅島 12年くらいかと思います。

司会 その間、ずっとがまんしておられたのですか？

浅島 私の場合はどちらかというと筋肉痛という感じだったんで、がまんできたのだと思います。

司会 浅島さんは両脚とも人工関節を入れられたわけですね。

浅島 そうです。

司会 そして、岡島君江さんです。函館からお越しいただきました。手術なさったのはいつですか。

岡島 去年（2004年）の7月です。

司会 まだ1年ですね。岡島さんも人工関節ですか。

岡島 はい、左側がそうです。

司会 手術を決断されるまではどういう状態でしたか。

岡島 どうしても手術をしなければいけないと判断したのは、寝返りを打つたびに激痛が走り、立ち上がろうとしても痛みで一步が踏み出せないのです。それが一番つらかったですね。

司会 先ほど、ダ・カーポの広子さんがおっしゃっていましたが、女性が手術を決断するときは、かなり大変のようですね。

岡島 そうですね。私は函館に住んでますので、できるだけ短い期間で退院して、身

体になるべく負担がかからないよう、それを強く望んでいました。また、自分で商売をしていましたから、私が抜ければ周りの人はすごいストレスを受けます。もちろん、私自身も強烈な痛みでストレスを感じますが、それを見ている家族、友だち、職場の仲間たちも、「痛い」と言われるのがつらいんですね。だから、自分ではなるべく「痛い」と言わないように思っていますが、どうしても顔に出てしまう。歩く姿にも出てしまう。それがつらかったですね。

——人工股関節の手術時期は？

司会 周りの人から心配されるのが、またつらいという面もあるのですね。

さて、お二人は手術を受けられて、今は見違えるように元気になられています。ここからは実際に手術を受けられた方々の体験を交えながら、石部先生と共に話を進めていきたいと思います。今日はたくさん質問をあらかじめいただいています。

まず、札幌の30代の女性からのご質問です。この方は30代で「変形性股関節症」と

診断されましたが、「人工関節は10年くらいしかもたないのです、60歳くらいになったら手術をしたほうがよいといわれ、今は何もしていません。最近痛みも強くなり、杖が必要になるなど生活も不便になってきました。どの程度になったら手術をしたらよいでしょうか」、というご質問です。石部先生、どのくらいという目安はあるんでしょうか……。

石部 人工関節の場合は、45歳以上を原則としています。病気の程度が重い方の場合でも、いつ手術をするかというのは患者さんによって違いますし、最終的にはご本人に決断していただくことになります。私はあくまでも原則的なことや、こういったことをすると痛みは取れますよといったお話はさせていただきますが、手術を受けるとなると心理的ストレスを伴いますから、最終的にはご本人の決断になると思います。

司会 手術を受けるのもストレスですが、痛みに耐えるというのも、広子さん、ストレスですよね？

広子 そうですね。私も同じ病気で苦しむ患者さんたちと一緒に入院生活を送っていたので、その苦悩はよくわかります。

入院中に私は、そのご質問の方と同じような患者さんのお話をうかがいました。35歳の方でしたが、「60歳になれば、人工関節の手術ができるので、それまで待つていただきますと言われた」というのです。どこの病院に行ってもそう言われて、なかなか手術してもらえない。だけど、自分はもう車椅子の状態になっている。60歳までがまんして、人工関節にして歩けるようになったとしても、その先何十年生きられるかわからない。

手術を先延ばしにして、これから25年間の痛みと苦しみに耐えて、60歳を過ぎてから得られる幸せの選択肢が一方にあれば、今手術することによって短期間の痛みと苦しみが襲ってきますが、その先には幸せが待っているという選択肢があります。どちらを取るかと考えたとき、自分はすぐに手術してもらえろこの病院を選んだのだと話ししてくださいました。そして両脚とも人工関節にして、今はちゃんと真つ直ぐ立つて歩けるようになって、普通の生活を送られています。

どの時期に手術を決断するかというのは大変難しいですね。私は45歳で自分の骨を使って回転骨切り術で手術をしました。自分では痛くてがまんできないようなとき

があるのですが、外見はどこも悪くない状態なので、「なんで手術するの？ そんな若いのに」「もうちょつとがまんして、人工関節にすればいいじゃない」などとおっしゃる方も大勢いました。

だけど、私は早く手術を受けて、痛みのない、元気で自由に動ける生活を手に入れたかった。それにこれから先、歩けなくなるんじゃないかという不安を抱えたままの状態が怖かったです。

ですから、手術後の痛みはもちろんストレスではありますが、これは治るための痛みなのだから仕方がないのだと思って……そういうときにはぜひ、ダ・カーポの音楽を聴いていただき（笑）、気持ちを和らげていただくなど、気持ちの切り替えはいくらでもできますし、また入院中は患者さん同士で助け合ったり、励まし合ったりすることはできますからね。いつ手術をしたらいいかは、自分で決断しなければいけません。長い人生の中のどこで区切りをつけるか、ご家族や周囲の方々などと相談してということになるかと思えます。

—— 両側の股関節骨切り手術を受け、

現在痛みはないが、将来人工股関節が必要か？

司会 次は苦小牧の方からのご質問です。

「23年前、24歳のときに右の股関節の骨切り手術、そして左股関節の骨切り手術を受けました。現在生活に支障のある痛みなどはありませんが、将来的には人工股関節を入れなければならぬことになるのでしょうか」というご質問ですが、石部先生……。

石部 可能性としてはあり得ます。もちろん手術をしないというケースも充分ありますので、定期的にレントゲン検査をすることが必要だと思います。でも痛みがないというのは非常にいい兆候だと思います。

司会 広子さんは今は痛みはまったくなくて、元気にしておられるとのことですが、将来の不安などはお感じですか。

広子 私の場合は、自分の骨で手術をしていますので、またどこかで壊れるかもしれないという不安はいつもあります。ですから、だいたい半年に1回くらい、仕事が忙し

くなると1年に1回くらいになってしまいますが、必ず定期検診に行きます。レントゲンを撮るとすぐわかります。いつも先生に太鼓判を押していただいておりますが、そのときに必ず言われるのが、「太っちゃダメだよ」、それに「筋肉を鍛えるような運動を、なるべくやめないですつと続けてくださいね」ということです。

司会 今のお話と関連すると思いますが、札幌市西区の方から「2003年に右、そして翌年に左の骨切り手術をし、少しでも長く今の状態を保ちたいと思っています。どうしたらよいか」というご質問が寄せられています。広子さんは悪くならないために、どのような運動をなさっていますか。

広子 入院中はずっとリハビリを続けていましたから、退院してからもすぐに自宅で行けるリハビリに移行しました。また、スポーツジムに通って、プールでまず歩くことから始めました。そのうち泳げるようになって、今はどの泳ぎもすべてできます。それから、暇があれば、彼と2人でウォーキングをしています。

司会 やはりご家族の協力が大切だと思いますが……。

政敏 そうですね、一緒にスポーツジムに行ってプールで歩いたり、ウォーキングを

したりしていると、僕自身も健康になります。また、筋肉を鍛えることは、入院の3か月前からやっていました。というのも、スポーツジムのインストラクターの方から、強い筋肉を覚えさせると、手術で切っても蘇るのが早いと、聞かされていましたからね。

広子 太ももの筋肉をしつかり鍛えさせておき、それから手術……そうしたら、その後の回復はやはり早かったですね。

「先ほどビデオで、人工股関節の方の場合は、今のように1年に満たないで、あんなに早く歩けるなんて夢のようだと思って見てましたけど、私の場合は、退院後1年くらいは、身体が揺れてしまうような感じがありました。いろいろな筋肉を切ってしまうので、後が大変なんです。それでリハビリはずっと続けていたのと、真っ直ぐ歩くためのチェックを彼がいつもしてくれていました。杖を外すと身体が揺れてしまうんです。だから退院直後は、歩く姿をずっとビデオに撮ってチェックしてくれたりしていました。」

司会 お仕事に早く復帰しようという気持ちも強くあったのでしょうから、そういう

努力は大切ですよ。

手術を受けられてまだまもない浅島さんは、運動や筋肉トレーニングはやっていますか？

浅島 はい。夜に、ベルトを着けて脚を上げる運動とか、ダンベル、腹筋など最低限の筋肉トレーニングをやっています。

司会 それによって手術後、体型的に変化はありましたか。

浅島 私は体重が増えました。筋肉トレーニングのおかげで、筋力がついたのかと思っていたのですが、先ほど石部先生から単に「太っただけ」と言われちゃいました（笑）。

司会 岡島さんは日頃、運動とか、何か気をつけていらつしやることはありますか？

岡島 私は退院した翌日から、「もうプールに入っていいんですよ」と先生から言われました。でも、翌日はなんですから、2週目から徐々に入るようにして、今は週3回通っていますし、そのほかにエアロビクスもやっています。だけど、病院からいただいたトレーニングは……ごめんなさい、実行しませんでした（笑）。

司会 エアロビクスを続けながら筋力をつけていらっしやるということで、石部先生
怒らないように……（笑）。

石部 初耳でした（笑）。

——手術後は杖なしで歩けるのか？

何日くらいの入院で退院できるのか？

司会 次のご質問です。「現在、杖をつけて歩いていきます。手術後は杖なしで歩ける
ようになるのでしょうか。何日くらいの入院で退院できるのでしょうか」ということ
ですが、岡島さんは何日くらいで退院なさったんですか。

岡島 私は手術が終わってから、12日目で退院しました。ただし、入院は、手術の前
に血液を貯めたりしなくてはいけないので、函館から通うのは大変でしたので1週間
早く入院しました。

司会 浅島さんの場合はいかがでしたか。

浅島 術後は11日目、翌日から仕事に復帰しました。

司会 えっ、翌日からですか!? ということは通勤も普通になさったということですか。

浅島 はい、地下鉄とバスを乗り継いで、約1時間かけて通勤しております。

司会 地下鉄の階段や、バスのステップなどもご不自由なく?

浅島 はい。手術前はぜんぜんダメだったんですが、手術後は普通に。

司会 ご自分の感覚としてはずいぶん違いましたでしょうか?

浅島 そうですね。階段で簡単に脚が上がるんです。それには感動しましたね。

——M I S (最小侵襲手術) は

手術方法としては問題があるのか?

司会 ご質問がまだまだきています。次は北広島的女性からです。

「ある講演会で講師の方から、M I Sは手術方法としては問題があるというお話があ

りましたが、実際はどうなのかを知りたい」ということなのですが、石部先生、いかがでしょうか。

石部 その講師の方がおっしゃりたかったことはおそらく、こういう意味かと思いますが。つまり、傷口を小さくするため、どうしても手術が難しくなります。ですから、熟練した医師による手術がよい、と……。

胆嚢結石を摘出する手術なども、現在は腹腔鏡ふくくうきょうを使って2センチメートル程度の小さい傷口で行いますが、当初は反論と賛成論が半ばしていました。それも今では標準的な手術法となっています。耳鼻科領域の副鼻腔炎ふくびくうえんも内視鏡手術ができるようになって、手術後の苦痛が楽になったと言われています。これも最初は非常に反論があった手術でした。MISも今はそのような時期なのかなと感じていますが、徐々に広まってくると思います。

司会 次に「人工股関節にした場合は、それまでとまったく同じように生活することが可能なのでしょうか」というご質問ですが、浅島さん、いかがですか。

浅島 私は発症前と同じように仕事をしています。ただ病院で、脱臼とかいろいろな

危険性を注意されますので、それら注意事項には十分気をつけていますが、つい危ないこともやってしまったりすることもあります。一番注意している点は、重い物を持たないことと、立ったり座ったりする際に、あとは以前と同じように生活をしていきます。

司会 石部先生、重い物というのはどのくらいですか。

石部 人工関節をされて、非常に長持ちする方というのは、体重が70キロ未満といわれています。また重い物を持つ場合、たとえば1キロの物でも、股関節にはその数倍の重さがかかっているわけです。5キロだと相当な負担ですね。ですから、できるだけ重い物は持たないように注意するのがよろしいかと思えます。

司会 そう言われましたも、広子さん、お買い物などをすると、どうしても5キロ以上の荷物になってしまふことはありませんか。お米でも2キロ袋では不経済だからと、つい5キロ、10キロ買い込んで、抱えてきてしまうなんて？

広子 どうしても家庭の主婦ですから、これをしちゃいけないだと思いなながらも、ちよつとだけね、という感じで持ちますね。私の場合も、先生から脱臼のことを頭に

叩き込まれたんですが、ふっと気がつく、しちゃいけないことをたくさんしています。ごめんなさい（笑）。

司会 石部先生、やはり脱臼は一番避けなければいけないことですか。

石部 脚の位置によって脱臼しやすい位置というのがありますが、そこはぜひ気を付けていただきたいです。実際には脱臼は非常に少なく、1パーセントから3パーセントという程度です。

——手術に対する不安、リハビリの不安

司会 では、次は、「手術に対する不安、リハビリの不安などを知りたいと思つていきます」というご質問ですが、広子さんの場合は、手術の決断が非常に早かったわけですが、不安というのはいかがでしたか。

広子 不安は数え出だしたらきりがありませんでした。たとえば、先生を信頼していましたけども、もしも先生が手術を失敗したら、私は一生車椅子生活か、あるいは

杖をつくようになるのではとか。自分の骨を使つての手術では、人工関節と違つて身体の負担はかなりあります。ですから、リハビリもとても大事だなと実感して、手術後「あとはあなたのリハビリ、努力次第ですよ」という先生の言葉を信じ、しゃかりきになつてリハビリをしました。不安はいくらでも出てきます。入院中、置いてきた家族のことも心配になりますし、自分のことだけじゃないですからね。でも、本にも書きましたけど、二人でね……。

政敏 そうですね、やはり大きな手術でしょ、広子はその前日にベッドで詩を書いていたんですね。それは「いいことだけ考えよう」という詩。人生、生きていけると大きな決断を迫られるときがあるじゃないですか。そういうとき、悪いことを考えると不思議にいくらでも考えてしまう。だから、「土壇場のときにはいいことだけを考えると新しい一步を踏み出そう。それが大事だよね」ということを、夫婦の合言葉にして乗り切つてきたわけです。

司会 人工関節の手術をなさつた浅島さんは、手術に対する不安はなかつたですか。
浅島 これは強がりではなく、まったく不安はなかつたです。それまでの石部先生へ

の信頼があったのと、事前に新聞や雑誌の記事で手術のおおよその内容を把握していましたが、不安はいつさいありませんでした。

司会 岡島さんはいかがでしたか。

岡島 私は、ありました。先生を信頼していましたが、やはり手術の前日に「もしかして、ヒビが入ると入院日数が延びるかもしれません」とか、いいことよりも悪いことをたくさん並べてくれるんですね。それを聞くと、人工関節にするより痛いのがまじったほうがいいのかな、「函館まで逃げて帰ろうかなと、手術台の上で麻酔が効くまで『まな板の鯉』にはなれませんでした。先生のことは信頼していたんですが」
(笑) ……。

司会 で、実際に手術が終わってからはどうでした？

岡島 私の場合は、先生が「終わりましたよ」と言う前に目が開いてしまったんです。それで先生に「どこが痛いですか？」と聞かれ、「骨盤の周りが」と言っただけです。そして1本注射を打ってもらったら、まったく痛みがなくなりました。本当に傷の痛みはいつさい残らなかつたし、歯を抜くよりも痛くなかつたです。

術前には筋トレをやるうと思っても痛くてできなかつたけど、手術が終わった翌日から杖について歩けたんです。3日目になったらリハビリの先生が、「杖を使わないで一緒に帰ろう」って、歩いて帰りました。そうしたら筋肉痛になってしまいました。それでも、傷はまったく痛くなかったです。ですから、手術の前に不安があるという気持ち、よくわかります。

司会 そういう人になんて言って、安心させてあげたらいいですか。

岡島 受けてみると、痛みがないのがよくわかります（笑）。受けてみて初めて「ああ、痛くないんだ」というのがわかります。

司会 百聞は一見にしかずと言いますが、百聞は一受にしかず、とでも言いたいでしょうか。

そろそろ時間になりました。皆さま、本日はどうもありがとうございました。

PART

3

患者さんの体験談

MIS手術によって発症前と同じ生活ができるようになった

浅島 修さん（北海道在住／手術時60歳）

発症・手術そして回復まで

私が1歳くらいのときでしようか、先天性股関節脱臼で、札幌の病院で治療、ギブスをしていた記憶があります。

それ以来、痛みもなく、支障なく過ごしてきました。右脚を痛そうにしていると言われることもありましたが、特に意識したことはありませんでした。

ところが、40代後半になって、帰宅後晩酌してそのままソファで横になるところとが続き、体重の増加と筋肉の急激な衰えを意識した頃、発症しました（仕事のストレスも少しありました）。受診の際、完全に痛みをなくすには人工股関節にするしかないといわれたのですが、その頃はまだ仕事上も生活上も支障がなかったので、手術

の必要性は感じていませんでした。

関節の疼痛しゅうつうという感覚はなく、衰えた脚の筋肉（特に左脚の脛すね）が痛いという感覚でした。正確にいうと痛みというよりも筋肉疲労の激しい感じといったところでしょうか。そのような症状なので今まで耐えられたのかもしれませんが、ここ2年ほどは、右脚で階段を上れなくなり、ごく緩やかな傾斜でも右脚が上がらないなど症状が悪化し、人工関節を意識するようになりました。

その頃から手術をすることを決意し、新聞、雑誌などにMIS手術の記事が掲載されていたことから、手術はこの先生にお願いすると決めていました。ちょうどコンピュータシステムの仕事の関係で先生がいる病院に配属になり、病院でMISが始まったことも大きな理由の一つです。

2005年3月に定年を控えた12月27日に担当医の診察を受け、翌年1月7日に右足の手術となりました。

老後、妻に負担をかけられないと思っていたこと、症状の悪化に伴い次第に行動範囲が狭くなり、気力も衰え気味になるなど精神面にも影響し始めたこともあり、手術

を受けることに躊躇はありませんでした。また、新聞や地元の雑誌記事、インターネットなどで情報を得ていたので、全く不安はありませんでした。

手術後は11日目で退院でき、翌日から1時間ほどかけてバス、地下鉄を乗り継いで通勤し、通常の勤務に戻りました。そして、2カ月後の3月に左股関節の手術を受けたのですが、退院後、通勤時も痛みや不自由は全くありませんでした。地下鉄の駅の階段も手すりに頼ることなく昇降しています。また雪道以外はT字杖を使うことなく健康な人とほぼ同じ速さで歩くことができました。

このような場合の常套句、「なぜもつと早く」との感もありますが「MIS」、「ナビゲーションシステム」の導入時期と重なったことは大変幸運でした。また家族に対しては、手術をすることが決まってから告げ、妻も手術前のインフォームドコンセントの際に同席してもらい、理解を得ました。

先生からは退院後の注意を種々指導されましたが、特に意識することなく普通の生活を送っています。走ると7倍の力がかかるというので、それは注意しています。

しかし、痛みもなく、手すりに頼らずに階段を上る、普通に歩くなど健康な人には

当然のことが出来る、これはここ数年のことを思うと夢のようです。

家族もはたで見えてつらかっただろうと思いますが、私の場合は世代的にも「痛い」という言葉をあまり口に出しませんし、疼痛という感覚ではなかったので30分でも1時間でも普通に歩きましたから、それほどでもなかったかもしれない。

人工股関節手術を受けて一番よかったと思うのは、やはり発症前に戻ったということです。高度な技術でここまで回復させてくださったドクターとスタッフの皆さんに感謝しています。具体的な点は、以下のとおりです。

- ・ 病院選択には、前述のとおり新聞、雑誌の記事、インターネットの情報が参考になりました。

- ・ 入院決定の際にいただいた「人工股関節手術を受けられる皆さんへ」という経過の表は、当人だけでなく家族も、手術内容の理解と、現在患者がどの段階にあるのかを知ることができ、安心感を得られました。私は毎日経過表の項目をチェックして、達成感を得て次の項目への心構えをしていました。

- ・ 病院側が用意してくれた「患者さんの手引き」は、手術中待機している家族の不

安を軽減したようです。

・このほか、処方についても同様に資料と説明があり、患者からみると全体にしっかりと把握、管理してくれているとの信頼感がありました。

手術から退院まで

◆手術当日 事前に手術、麻酔に関して説明を受けていたことと、主治医に対する信頼と生来の能天気のせいか、不安は全くない。手術後、傷の痛みより、きつく巻かれた包帯をつらく感じる。麻酔から覚めても特に具合の悪いことはない。

◆1日目 傷が痛いという感じはない。包帯からサポーターになったが相変わらず締め付け感のほうが気になる。血液排出のチューブと尿道カテーテルが外された。ベッドに腰かけてみる、寝ているより楽だ。両足に枕を挟み、横向きになる。歩行器でトイレへ行く。歩行器なしで立っても痛みや違和感はないが、左右の脚長差が気になる。右脚に全体重をかけてみる（まずかったかも）が大丈夫。手術前の関節がキチンと納まっていなかったという不安定感や、痛み（私は関節の疼痛と感じていなかった

が）は、完璧にない。これは、何年も忘れていた感覚だ。右脚の安定感や力強さが増すにつれ、それまであまり感じなかった左脚の症状を認識する。

◆ 2日目 痛みは全くない。ベッドにいと眠くなるので歩行器で廊下を歩く。脚の締め付け感、ベッドに腰かけた状態や歩行の後には楽になる。

◆ 3日目 傷の痛みや違和感はない。リハビリ開始日だが祝日のため休止。もっぱら廊下を往復する。

◆ 4日目 リハビリ開始。鏡で歩行の姿を見る。歩幅は広がったが、手術した右脚を外側から回すように踏み出している。また、常に右脚が外側に開いている。訓練用階段の低いほうを試す、最初の一步が無意識に2段目にあつた。リハビリの先生に指摘され驚く。自信をつけ高いほうにチャレンジ、手すりに頼らず交互に上れる。2年ぶり、感激する。手術前はわずかな傾斜でも右脚が上がらなかつたのが嘘のようだ。下肢静脈エコー異常なし。手術後、初めて洗髪する。

◆ 5日目 初めてT字杖で歩行。どうしても杖に力が入ってしまう。左右の脚長差で歩きにくい痛みや違和感はない。歩幅が広がった。2階のフロア、1周130メー

トルを2周する。病棟では廊下を往復。

◆ 6日目 リハビリの先生にフロア5周と言われたが7周する、特に疲れはない。傷の辺りに痒みがある。

◆ 7日目 フロア12周。

◆ 9日目 シャワーの許可が出るも、本日入浴は休止日。

◆ 11日目 リハビリ後、退院。以降、リハビリは週3日とする。帰宅後、正座してみるが問題なし。

◆ 12日目 バス、地下鉄を乗り継ぎ出社、通常の勤務に戻る。階段も手すり不要、積雪路面に一抹の不安があったが杞憂に終わる。

退院、通常の生活に戻って

手術から退院までは、限定された環境と痛みがなくなった高揚感ですべて良好でした。退院後普段の生活に戻って体感した事柄をまとめてみました。

◆ 手術 1 週目

手術を受けた脚に一週間程度冷え感があったが、翌週にはなくなった。

◆ 退院〜2週目

歩行時、右脚で蹴ることができるようになったせいか、指側の足裏が痛む。これは10日くらい続いた。

退院後2週間目の検診、意外に筋力がついていない、手術前より少しという程度。

股関節の角度を注意する以外、膝から下はこれまでと同じに曲がるし、たいがいのことは今までどおりできる。風呂用の腰かけも以前のもので大丈夫。

◆ 3〜4週目

通勤、仕事と体を動かすことが多いせいか、右脚全体に張り足裏にむくみがある。バイブレーターでマッサージすると軽減する。

右脚全体に軽いねじれが感じられる。そのせいか脚長差がある状態で右膝に違和感がある。靴に装具を入れ脚長差調整すると解消。

◆ 5週目

体全体が柔軟になった感じがする、4週目までであった右脚のねじれは感じない。筋肉

の張りともくみも、ほぼなくなった。

屋内など平坦な場所では、ほぼ健康な人に伍して歩行できるが、積雪悪路では筋力差、パワーの差が歴然とする。

週末に近づくと疲労感はあまりないのに歩行のパワーが落ちる。筋肉は一朝一夕に強くならない。家でトレーニングし過ぎると脚が疲労。兼ね合いが難しい。

脚長差がある状態でもうまく歩けるようになった、右膝も大丈夫。

中腰になれるようになった。

◆ 1年後

筋肉の膠着などがほとんどなくなり、発症前のように全身が柔らかくなった。

一年ごとの定期健診でも全く問題なし。

手術を受けるかどうか悩んでいる方へ

手術前、私はそれほど劇的によくなるとは思っていませんでしたが、MISの手術によって発症前と同じ生活ができるようになりました。特に仕事を持っている男性の

場合は、会社を休むことに抵抗があると思いますが、私の場合、リハビリを含めて術後2週間目には出社していました。以前のように2カ月も3カ月も会社を休むことはありません。

費用に関しても、一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分が払い戻される高額療養費制度があり、私の場合もそれによってほぼ全額（9割程度）還付されました。

私の経験からすると、痛みや不自由さを我慢する必要はないと思います。たとえ痛みを我慢したとしても動きなどで不具合がでますから、このような高度な手術法があるので、無理して我慢しなくてもよいのではないのでしょうか。

人工関節の耐久性を心配する人もいるかもしれませんが、医療技術の進歩によってより改善される可能性もあるし、毎年定期検査を受けるので特に心配する必要はありません。

リスクといえば、まれに血栓ができることぐらいで、手術そのものは全身麻酔で短時間なので、気がついたらアツという間に終わっています。

人工物を体内に入れるといっても、入れ歯も同じようなもの。不具合を調整するこ

とが大事なのだと思います。筋力も歳とともに衰えますから、もし自分が手術を決断していなかったら、もっと急激に筋力が落ちて、おそろく精神的な気力も徐々に衰えてきていると思います。

MISの手術を受けた体験を踏まえて、メールで同じ悩みを持つ方のご相談にも応じているのですが、「手術は一定の年齢になってから」とドクターから言われる方が多いようです。耐久性を考えてということでしょうか、それまで10年、20年もの間、痛みや不具合を抱えたまま生活することになります。歳をとって衰え始めてから手術をするよりも、若くて活動しやすいときに決断したほうがいいのではないのでしょうか。

思い切って手術を受ければ快適に仕事も生活もできるのです。できるだけ元気なうちに活動できる身体になったほうがいい、というのが私の実感です。

今後は、患者会などでお互いに体験や情報を共有できればと思っています。

「やっぱり痛いですよね」——その言葉にすぐ救われました

岡島君枝さん（北海道在住／手術時50歳）

中学生になった頃、急に股関節に痛みが出始めて、歩くのがとても大変になりました。そのことを親に告げたところ、1歳頃に先天性股関節脱臼で病院で治療を受け、ギプスをしていたという話を聞き、治りきっていなかったことを初めて自覚。それまでは支障なく過ごし、人から左脚を痛そうにしているとと言われることもありませんでしたが、特に意識したことはありませんでした。

地元の病院で亜脱臼性の関節症という診断を受け、そのときからマラソンや激しい運動を控えるようにしていましたが、やがて結婚をし、妊娠をした頃から痛みを強く感じるようになりました。「これは大変だな」と思いつつも、出産後は痛みが出たり出なかったりという、繰り返しの日々が続きました。痛みがある間は、湿布や痛み止

めの薬を飲んでしのいでいたという感じでした。

それが47歳頃から常時痛みにも悩まされるようになり、「これは何とかしないとまずい」と思い、地元の病院以外に、インターネットで調べて大手総合病院にも診察を受けに行ってみました。ですが、「年齢を考えるとまだまだ人工関節は早すぎる、10年先がベスト」との答え。湿布と痛み止めの薬が出て、様子を見るようにと帰されてしまった。

しかし、私にすれば寝返りするたび痛さで目が覚めて寝られないほどつらいのです。階段も手すりを使えば上れて下りるのも楽だったのが、やがて上ることも下りることもできなくなって、家の中で杖を使いながら過ごすように――。トイレで用を足すのも時間がかかるので、早め早めにすませるなど不自由な日々が続いていました。

家で新聞販売店の仕事をしているため、車を運転することが多く、車の乗り降りの負担もかかっていたと思います。用事で外に出て、横断歩道を渡りきれないこともありました。やっこのことで一歩進んで止まり、次の一歩を出すのが大変で、自分が情けない気持ちで一杯になって……。青信号で渡り始めて途中で信号が変わるのがとて

もつらかったものです。

また、処方箋にしたがって痛み止めの薬をきちんと食後に飲んでいたのですが、薬の副作用による胃潰瘍のため2週間ほどで薬も飲むことができなくなり、食事も満足にとることができなくなりました。

身体の不自由さに加えて、何でも悪いほう悪いほうに考えてしまうようになり、うつになって病院通いをしたこともありました。何が一番つらかったかといわれれば、病院に行ってもこの痛みをわかってもらえないということです。もちろん、この痛みは経験者でなければわからないと思いますが、脚を一步も上げられない、上げても下ろせない、たとえようなのない痛み。歩くとキシキシときしむような音がするのがわかるので、怖いくらいです。

そんな私の姿を見ていた家族にとっても、きっと大きなストレスになっていたと思います。このような生活をあと10年も我慢することなど到底考えられませんでした。

そんなあるとき、娘のお友だちが「こんな病院があるよ」と教えてくれ、たまたま同時期に偶然開いた新聞でも、その病院が導入している人工股関節のMISの紹介記

事を見たのです。

小さな傷、短い入院生活、身体への負担が少ないことなど、とても惹かれるものを感じました。その反面、今までの診察経緯もあって少し躊躇していましたが、ちょうど主人がその病院がある札幌に出張するというので、それに合わせて、「一緒に話を聞いてほしい」と初めて主人に頼み事をして、診察の予約を取りました。

診察の結果、右股関節はほとんど正常に近いけれど、左股関節症はもう末期でいつ手術してもしかたがない状態であること。MISの手術が可能である、定期健診でゆるみなどの経過を見て再手術を見極めてくださることなど、先生からとても温かい言葉をいただきました。

「手術は強制でも何でもありませんが、やっぱり痛いですよね」

先生のその一言で、「やっと私の痛みを取り除いていただけの先生にお会いできた」とすごく救われた気持ちになりました。

さっそく家に戻って家族に相談し、次の日には次回の診察を予約。そして、再受診日に、入院、手術日、退院日を決めました。外来で人工関節についてのパンフレット

をいただいたところ、日常生活から手術後のことまで詳しく書かれていたので、特に心配ありませんでした。納得のいかないところは直接電話で確認、丁寧にアドバイスを指導してもらえました。

また、たまたま息子が整形外科などの医療機器を扱う会社にいたことから、実際の人工股関節を見せてもらうこともできました。

しかしそうは言っても、いざ手術に臨むとなるとやはり不安がよぎり、手術室に入るまでは怖さで身体がこわばっていました。

でも、ひとたび手術室に入ってから先生にすべてお任せし、無事手術が終了。翌日から股関節の痛みは全くなかったことにとっても感謝しています。

痛みもなく、普通に歩ける喜び——そんな新しい股関節に感謝！

ただ、正直に言うと、私の場合は何年も脚をかばってきたために、手術後に内腿のひどい筋肉痛に悩まされました。同じ患者さんで80歳代の女性が、手術後にベッドの上でリハビリの先生から「脚を上げてみましょう」と言われてちゃんと上げられるのに、私は1センチも上がらずに、ショック！ しかもそれまで経験したことのない

ような痛みだったので、「もしかしたら手術が失敗したのでは？」と不安に思っただけで先生に尋ねたら、「それは筋肉痛ですね」とのこと。それ以外は何も問題なく、他のこととは何でもできたので、しばらく様子をみて、あるとき恐る恐る身障者専用のプールに入ったなら、何の問題もなく動きました。そして、術後1カ月目には一般のプールに入って皆と一緒に泳げるようになり、不安だった筋肉痛は3カ月後にはまったくなくなりました。

術後当初はプールに入って水中エクササイズをやっても、うまく動かさなかったのが、今ではスイミングも普通にできて楽しんでいきます。

私が人工股関節にして一番よかったと思うのは、自由に外出ができることです。子供たちと一緒に旅行に行けるようになったのも私にとって最高の贈り物です。術後4カ月くらいから旅行に行くようになり、一昨年（2005年）は香港旅行にも行きました。

家族や職場の皆と一緒に出かけられ、自分も人と同じことができるのが何よりの喜びです。

股関節症でお困りの方は、ぜひ人工股関節に関する情報を得られ、担当の先生に診察相談を申し込むとよいと思います。

私の周りでも人工股関節の手術を決断し、普通に歩けるようになられた方々がいて、その変わりぶりにびっくりしています。

MIS手術によって救われたことへの感謝の気持ちから、私も少しでもお役に立つことができればと思い、メールやお電話で同じ症状でお悩みの方々のご相談にのらせていただいています。

相談をしてこられる方々の一番の不安は入院期間で、手術までの経緯について細かく聞いてこられます。遠距離の方などは何度も病院に行くのも大変なので、そんなときには「私の場合には自営なので、先生に相談して入院を早目にしてもらって貯血をしましたよ」などと答えると、安心されます。

また、私はうつの薬を飲んでいたせいか、手術中なかなか麻酔が効かず、まだ手術室にいらるときに意識が戻って、術後の第一声が「腰の辺りが痛いんですが」でした。でもそのあとは微熱程度で、股関節の痛みもなくなっていて、あとでよく考えてみた

ら歯を抜くだけでも痛いのに、そんなに不安になることもないかと反省……。

初めての体験だったので不安が大きかったのだと思いますが、「私もこれだけ怖かったけれど、そのつど先生に確認し、ことなきを得ながらここまでできました」というお話をするように心がけています。すると、皆さん「手術を受けた人の生の声を聞くと安心感が得られる」と言ってくださいます。

ときには同じ手術を受けた人からも相談を受けることがあるので、「定期的に検診を受けられるし、何か不安があれば、どんな小さいことでも先生に相談してみたら」とお勧めします。実際に先生もすぐに返事を返してくださいるので、安心されます。

私もそうでしたが、患者さんにとっては、手術の腕や実績はもちろん、どれだけ自分の不安を解消できるかが決め手になるでしょう。ですから、術前・術後の対応をきちっとしてくださいる先生でないとお任せできないというのが正直な気持ちだと思います。

ですから、人工股関節手術を専門にされているドクターを選ぶときには、ぜひとも親身になって話を聞いてくれる、カウンセリングや術後のフォローをしっかりして

くださる先生を選ばれることをお勧めします。一人ひとりの患者さんの痛みや不安をしっかりと受け止めてくださる先生がいれば、人工股関節にする、と決断できる患者さんはたくさんいるのではないのでしょうか。

両股関節の骨切り手術をしても改善しなかったのが、
今はまさに夢のような生活

山田政子さん（愛知県在住／手術時56歳）

私の場合は、先天性股関節脱臼でした。私が膝でハイハイをするような格好をして
いたことを曾祖母がおかしいと気づいて、受診してわかったそうです。

母によるとそのときにギプスをして「治した」ということで、その後は、痛みもな
くごく普通の生活を送っていました。大学時代にはYMCAの活動で子供たちをおん
ぶして山登りをしたりキャンプ生活をするなど、元気そのものでした。

股関節に違和感を覚えたのは、31歳のとき、一番末の子供を出産した後です。産ん
でから1年も経たない頃、歩いていて脚が前になくなり、少し休憩をしてからまた
歩き出す。そんなことが続いて、近くの整形外科を受診しました。

すると、お医者さまから「これはもう手術しかないですね」と言われ、シヨックでいくつか他の病院にも行ってみたのですが、どこも同じ所見で、「手術は60歳くらいになってからでいい」ということでした。

当時は、先生から人工股関節の手術について「お嬢さんに家事をしてもらえるようになってからでも大丈夫ですよ」とアドバイスを受けていたので、自分さえ我慢すればいままでどおり家庭生活を送れると思っていました。

それでも両股関節とも悪かったので、台所に長椅子を置いて料理をしたり、掃除も「四角い所を丸く掃く」ような手抜き仕事で、高い所には怖くて上がれないような不便な状態が続きました。

発症後、子供が小学校に上がって、私は事務の仕事に就いていました。自転車を通える距離でしたが、職場は古い造りで和式トイレしかなく、昼食をとる更衣室も階段を上がった場所にありました。そこで昼までトイレを我慢し、昼食も休み時間に自宅に帰ってすませていました。

自転車通勤は股関節を使わないので仕事が続けられたのですが、そんな生活を十

数年続けているなかで、あるとき新聞で初めて骨切り手術があることを知りました。さっそく説明会に参加したところ、先生が「50歳まではできる」と言われ、その頃にはもう子供にお弁当を作らなくてもいい学年になっていたこともあり、「あと2、3年しかないのでやってみよう」と、両側の骨切り手術を受けることに決めたのです。この頃は寝ていても足がジンジンしてがまんできないくらいの痛みでした。

出産のときもそうだったのですが、親や兄弟に来てはもらったものの実家には頼らず、そのときも自分自身のことだから自宅の近くで手術を受けたいという気持ちがあり、主人や子供たちにも理解を得ました。

こうして覚悟を決めて47歳と49歳のときに両方の股関節の手術を受けたのです。でも、結果的にはその先生の手術は自分には合わなかったようで、術後痛みはさほど減ることはありませんでした。さすがに寝ているときの痛みはなくなりましたが、歩くと以前より痛みがある感じ……。術後は1週間ベッドの上に貼り付けで、尿管を通したままで寝返りもできない状態で、筋肉も落ちてしまっただけで自分の脚ではないように感じました。その後は車椅子を使い、3カ月間入院していました。

「落ちた筋肉が戻るまで2、3年かかる」といわれましたが、下の子供がサッカーの高校総体に出るといので、早目に退院し、車椅子で四国まで応援にかけつけたこともありました。

退院後は松葉杖の生活でしたが、知り合いに人工股関節にした後でも足を引きずっていた人がいたこともあって、へ骨切りでもこのくらいなのかな、しょうがない〜と半ばあきらめていました。ボルタレンという痛み止めの薬も欠かすことができず、いつも薬を飲んで職場に通っていました。

家事をするときにも家具やテーブルに両手をつきながらでないと動けないので、家中に私の手垢がついているような状態です。ゴミを出すのは主人の仕事、買い物に行くにも、駐車場まで歩いて行くのが大変なので、自転車で信号にかからないように速度を調整しながらペダルをこいでいく、といった毎日でした。

その後、母と叔母が転倒して整形外科にかかることになり、たまたまその担当の先生が人工股関節の専門医だったことから、母からその先生に一度診察を受けてみたらと勧められました。

その頃、更年期の不整脈などもあって、自分なりに股関節からきているのではと思
い、そろそろ人工股関節にしなくてはと思っていました。その後不整脈は甲状腺か
らくるものだとわかり、薬の服用で症状も治まったので、人工股関節の専門医を受診
し、2004年56歳のときに右を、その2年後に左を手術していただきました。

すぐに決断できたのは、私が先天性股関節脱臼だということを心配してくれていた
両親の勧めと、主人や娘もとても協力的だったのが大きかったと思います。

右の手術の際はまだMISではなく、私の場合は骨切り手術で針金が入っているこ
ともあって、「少し長く切らないと難しいかもしれません」ということで、入院期間
も左よりも長くかかりました。術後その針金を見せていただき、「骨切り手術をして
いたから今回の手術にもつながったんですよ」とおっしゃってくださいったのですが、
私は正直、「もっと早く人工股関節の手術をしていれば……」という思いはありまし
た。その後、左の手術を受けたときにはMISだったので、右の跡とは長さが違って
います。

術後は痛みもなくなり、骨切り手術に比べると「これはすごい！」という喜びと感

謝で一杯です。

人工股関節にするまでは、外出時は右手に杖、左手には主人の手が私の歩行を支えてくれていました。この年で仲良く(?) 手をつないで歩いていたわけです(近所の方たちは仲の良い夫婦とみていたかもしれません)。

それが、術後、私は今まで恥ずかしいとは思わなかった「手つなぎ」を拒否している自分にビックリ! それまでの習慣で主人は時々手を差し出してくれるのですが、「もう自分で歩けるのに」というかわいくない(?) 私がそこにいるのです。

以前はデパート歩きが苦手で、カートの置いてあるスーパーでなければ買い物ができませんでした。駐車場で降車すると主人にカートを探してもってきてもらい、カートに身体をもたせかけてやっと歩けたような状態……。

それが今ではルンルン気分でデパートのウインドーショッピングを楽しんでいるのです。しかも、身障者フリーパスという公共交通手段を使って。

身体障害者用のフリーパスは以前からいただいていたのですが、術前は車でなければ移動することができず、使うこともなかったのです。でも今は大いに活用させてい

ただいています。ただし、外見上では人工股関節装着がわからないため、いくばくかの後ろめたさを感じながら……。

右の術後、生来動きたい性分の私はすぐにスーパーのパート募集に応募し、商品管理の仕事を就きました。職場までは自転車で30分ほどでしたが、リハビリをかねて通り、自転車を降りてからは片杖について移動していました。

そして、左股の手術では有休を消化しただけで3週間後には職場に復帰。その後赴任してきた新しい店長は、杖をついている私の姿を見たことはありません。

「店長、私は身障者ですよ。人工股関節が入っているんです」と言っても、「本当ですか?」と信じてもらえないくらいに普通に歩き、店内を自由に動いています。

近所の方からも「どうしたの? 杖はどこいったの? 夢のような生活してるじゃない」と驚かれました。

人から見てもごく普通の歩き方ができるようになったのは、二十数年ぶりでしょうか。

徐々に私を蝕んでいた股関節に鈍感になっていたため、身障者という気持ちにはな

じめぬものがあつたのですが、歩けるようにしていただいた術後の現在、やはりかつての自分は身障者だったのだと再認識しています。

股関節症の痛みに悩む人にとっての「夢」は、贅沢品を買うことやりっぱな家を手に入れることではなく、健常者と同じように歩けることだと思います。それができるようになった今は、まさに夢のような生活をしています。

よく隣の駅まで歩いて行ったり、主人の誕生日に子供がプレゼントしてくれた野球の券を手にも、歩いてナゴヤドームに行ったりと、家族が驚くほど自由に歩き回っています。

もちろん、気持ちのうえでも大きく変わりました。以前は主人から旅行に誘われても「3時間も飛行機に乗るのは嫌」と首を横に振っていたのが、手術後は気持ちの前向きになって、主人とグアムに旅行に行ったのもいい思い出ですし、今では「今度の海外旅行、どこに行こうか？」とウキウキ気分です。

こうして私の周りからは「杖」と「ボルタレン」と「椅子」がなくなりました。

現在、元気印の私は、娘に遊びすぎ注意報を発令されながらも、青春(?)を取り

戻すべく、仕事の合間に股関節のフル活用を楽しんでいます。

今は人工股関節によって歩ける喜びを、痛みと闘っている皆さんにぜひとも知っていただきたいという気持ちでいっぱいです。そしてこうお伝えしたいのです。

我慢も大事だけど手術を受ける勇氣はもっと大事！ と。

10年間痛みを我慢して生活するより、今を豊かに生きたい

堀江佳子さん（長野県在住／手術時52歳）

「普通に歩いているじゃん！」「手術したって聞いたけど、どこが悪かったの？」「北海道で手術？ 観光に行ってたんでしょ！」などなど、友人たちの驚き半分疑い半分の声を聞いたたび、「ムッフ……」とにんまり。改めて「普通に見える」という快感に、また何より「痛みがない」という安心感に浸っています。

私は今52歳ですが、脚がおかしいと感じ始めたのは5、6年前でしょうか。

初めは痛みというより何だか大股では歩けないような感覚、股関節が重いような違和感を覚えていただけでした。特に病院に行く気もなく、密かにへたりすぎで負担がかかっているのかな？と考えたのもほんの一瞬、へそのうち治るでしょうとたかをくくっていました。

ちょうどその頃、職場の近くにある病院に整形外科ができたので何気なく受診したところ、「左変形性股関節症の進行期」であること、右側は白蓋形成不全はあるものの今のところはまだ大丈夫だけれど、左側がひどく、「手術にはまだ早いので筋トレが大切、手術は人工股関節置換術しかないので、できるだけ遅いほうがいい」との診断でした。

でも、健康には絶対的な自信を持っていたし、ちょうど1年くらい前に仕事を変わったばかり。その時はまだ痛みもなかったので「筋トレなんて言われてもそんな暇人じゃない」となどと内心言い訳をして、何もしない怠け者。その時はまだそんなに不自由さもなかったのです。

とはいうものの、そのうちに少しずつ痛くなり、真剣に医者回りを始めたのが2年ほど前、杖を使い始めたのはここ1年くらいです。しかし、どこの病院に行っても「手術しかない」「なるべく我慢して手術は遅いほうがいい」と同じ答え。あと10年何とかして持たせようと半ばあきらめて、杖に頼る生活に――。

誰かが「痛みは性格を変える」と言っていました。その言葉どおり、思うように

動かない自分の身体を受け入れられず、ちょっとしたことでもイライラして家族にあたりたりしたかな、と思います（夫よ、娘よ、息子よ、ごめんなさい！）。

元気だけが取り柄で「家庭があるなんて思えない」と言われるほど忙しく走り回り、家にいることがほとんどなかった私が、自分でもわかるほど外出することがおっくうに。「元気がないよ、この頃どうしたの？」と、それも何人もの人から声をかけられ、正直なところ「消極的なネクラなおばちゃん」に変身しつつあったのです。

そんななか、2006年の4月、たまたまインターネットで「人工股関節」と検索したら、すぐに人工股関節の専門の先生のホームページが出てきました。そのサイトをクリックしたことが、現在の私につながっていることを思うと、何だか不思議な感じです。

私の母も叔母も、人工膝関節の手術をしていて、何日もベッドに貼り付けられ、術後もなかなか回復しない様子を見ていました。また、近所の奥さんは数年前に従来型の手術で人工股関節を入れていますが、痛みが完全になくなったわけではなく、もう片方も悪いのに「もう二度としない」と言っていました。

この病気で悩む多くの人は、従来の手術方法でいわれている「ベッドに貼り付け〇〇日」とか「入院2〜3カ月」という話を聞いて、手術することに臆病になってしまふのだと思います。

実際、私とほぼ同時期にM I Sではない従来型の手術をした知人は、「一週間以上貼り付け状態は大変！」ともらしていました。彼女の場合は退職したご主人に介護してもらい「スプーンでご飯を口に入れてくれるけれど、動けないので何を口に入れてもらったかわからなかった」とケラケラ笑っていました。

とにかく、どれくらい早く日常生活に戻るか、で悩むのです。家庭のことも、仕事のことも、自分自身の身の回りのことも……。

それが最新のM I Sとナビゲーションシステムを使った手術では、「入院4日〜2週間」「翌日からリハビリ」「退院して翌日から事務仕事ならできる」などなど、夢のような話！

「よし、これだ！」

私の仕事は労災や職業病に関する労働組合の専従で、事務仕事もありますが外を歩

き回ることも多いのです。2カ月も3カ月も職場を休むのは難しいし、家族も困るだろうし……。そう思うと、「2週間で復帰できる」というのは私にとって願ってもない朗報でした。この手術方法ならすぐに仕事に復帰できるし、日常生活に戻れるというのが決め手になりました（もともと、家族はそんな私の密かな決意を本気にはしていなかったようですが）。

MISのことを知って2カ月を経た6月に最初の受診。その時には、半ば（ほぼ9割がた）手術を受けようと決めて札幌に行きましたが、実際に担当の先生にお会いして迷うことなくお願いすることができました。

最先端の技術と腕を持ちながらも、謙虚な態度で丁寧の説明してくださったので、へこの先生ならお任せしようと思えたのです。そして、もう一つ気になっていた費用のこと。受付で手術費用についてたずね、高額療養費制度で一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻されることを確かめて、さらに安心しました。

それから4カ月後の10月6日、いよいよ手術が決定。入院前に手術時間を電話で問い合わせたところ「1時間ぐらいです」というご返事にビックリ！

半信半疑で手術に臨みましたが、本当に、術前後あわせて2時間でベッドに戻りました。

その日の夜には脚の曲げ伸ばしができ、夕ご飯もおいしくいただきました。夜中も、覚悟していたほどの痛みもなく（何度も見回りに来てくれた看護師さんありがとう！）、翌日には歩行器に頼りながらトイレに行き、三日目には杖になり、シャワーもOK！

リハビリも、とても簡単とはいえないものの、担当の先生の優しくも厳しいご指導でまた楽しくて（ホントです！）、9日目には小樽まで一人で行くことができるくらい回復しました。小樽の駅前まで迎えに来てくれた友人は、私の顔を見るなり「観光のついでに手術したのか？」などと失礼な言葉をかけるくらい、見た目にも普通の姿！

自分でも日に日によくなっていくのがわかり、予定通り術後12日目には退院し、おかげで翌日から職場へ出勤することができました。

術後初めて外出許可を得て、同じ患者さんと近くの喫茶店に行ってコーヒを飲ん

だときの感動は、今も鮮明に記憶に残っています。手術前は、自分では普通に歩いているつもりでも、はたから見ると足を引きずっているのがわかったようですが、手術後は本当に痛みもなく、普通に歩ける――。それが何よりの喜びでした。

と、このように術後実に調子がよかった私ですが、痛みが取れ、普通に歩けることで有頂天になり、予想外の失敗をしてしまいました。

先生の注意をよくお聞きしなかったために、動きすぎたのです。

退院して13日目の朝、前日あたりから筋肉痛がひどくなり足首まで張っていたのですが、何気なく階段を上り始めたら、手術した左足の股関節あたりが「グキッ」（と自分では感じました）。もしかして骨折？と、あわてて近くの整形外科へ行ったらレントゲンを撮ってもらいましたが、無事でした。ホッとしたもの、怖くて階段は1段ずつ脚を揃えながらでないと上れなくなり、仕事も一日休んでしまいました。

叱られるのを覚悟し、勇気を出して先生にメールで相談しました。先生は出張でヨーロッパにおられたのに、すぐに返事をくださいました。

「痛みの様子を見ながら少しずつ歩くこと」「痛みのあるうちは安静に」と優しく答

えていただきました。「このようなことがないように3カ月間は杖を持つようにお話しているですよ」とのお言葉に、反省しきりの1カ月でした。

現在は、多少気をつけなくてはいけないことはあっても、普通に運転し、仕事もし、家事は手抜きをし、痛みのない「普通に歩ける生活」をしています。2泊3日ぐらいの出張もルンルン気分でごなしています。もちろん、2キロのおもりをつけた筋トレも何とか続けていますし、杖も術後3カ月（今年2006年の1月6日）まではちゃんと持つて外出していました。

手術前の状態と比べると、まさにバラ色の天国のようですよ！

思いがけない財産がもうひとつあります。

それは、病院で寝食を共にし、同じ病との闘いを分かち合った明るい前向きな女性たちとの出会いです。日本中から札幌に集い、年齢もさまざま、若い人は30代から、中には80歳過ぎの方もいました。先輩からは病院生活のノウハウを教わり、それを後輩に伝え、退院してからも情報交換をし、励ましあう「股関節ガールズ」の仲間たちからはたくさんの刺激を受けました。約束した「同窓会」が楽しみです。

「10年間痛みを我慢して生活するより、今を豊かに生きたい」と思うのです。

何しろ、手術の翌日からトイレに行けるほど早く、自由になれるのですから…。同じような症状で悩んでいる周囲の方には、大いにM I S人工股関節手術を薦めています。

耐用年数が少々不安でも、定期的に検査を受けられますし、同じ手術をした患者さん同士お互いに情報交換をしていければ安心感も得られるでしょうから、再手術が必要になったらそのときに考えればいいこと。

もちろん、私自身、筋トレをしつかりやり、日常生活の注意を守って20年以上持つように頑張るつもりです。

最後に余談ですが、これだけ股関節症の人が増えているにもかかわらず、まだ社会の受け入れ態勢が追いついていないように感じるのは決して私だけではないと思います。

古い映画館や文学館などにはまだ和式トイレしかなかったり、葬儀の場などでも畳に座らなければいけない等々、股関節症や人工股関節の人にとってつらい状況があり

ます。人工関節でも脚を曲げる角度によっては、やはり不安があるのです。

ですから、多くの人が入り出す場所などでは、そんな私たちにもできるだけ負担の少ない環境整備（バリアフリー）を心がけていただけるよう、切に望んでいます。

痛みはもちろん、心までも癒してもらうことができた

大沼祐子さん（北海道在住／手術時48歳）

帯広に住む49歳の主婦です。私は生まれつきの先天性股関節脱臼で、8歳のときに左股関節の骨切り手術を受けました。親の話によると、私が歩けるようになった頃よく転ぶことがあって、何か変だなと思ったものの、家が農家ということもあってすぐに大きな病院に受診できず、小学校に入学した頃に札幌のS病院で診てもらったら、骨の発育が遅れていてすでに関節軟骨がなくなっていました。

それまで痛みがなかったのですが、人から見ると歩き方が変だったそうで、まだ成長期であることから人工股関節手術はできないので、骨切り手術をすることになったようです。入院期間は3カ月ほどだったと思います。

手術をしてからも痛みはありませんでしたが、疲れが出てくると肩を振って歩くよ

うなこともありました。当時の先生からは「20歳くらいになると痛みが出ますよ」と言われていたので、それなりに覚悟はしていました。

それでも20歳を過ぎても痛みはなかったもので、安心して結婚・出産をし、仕事も続けていました。

ところが、30歳で二人目の子供を出産してから、両側の股関節に痛みを感じるようになり、日を追うごとに脚の開きが悪く、長く同じ姿勢でいることができなくなりました。ソファや椅子に座った後に立ち上がろうとすると、関節が外れて固まってしまったような感じになって中からジワツと痛みが出てくるのです。たとえるところしたら神経痛のような感じでしょうか。

それまでなんともなかった自転車にも乗れなくなり、心配になって、子供の頃に手術をしたS病院で再び診察を受けました。その結果、「左は人工関節にする必要があるが、今すぐではなく、もう少し年齢がいつてから。右は自分の骨盤の骨を移植しての手術が必要で、早いうちに、できれば45歳までに。歳をとると骨密度が低くなって骨粗鬆症になりやすくなるので、40代半ばまでに移植をしたほうがいい」と言われま

した。

そうは言われても、当時は子供たちがまだ幼く、45歳までは年数もまだあるし……もう少し子供たちが大きくなってから〜と思っていました。まして、子供の頃のあの長い入院生活を考えると、どうしても手術を受ける気持ちになれませんでした。

そんな状態のまま、20年近く痛みを我慢しながら子育てと家事をこなし、仕事も36歳から47歳まで10年以上頑張ってやってきました。

しかし、45歳頃から歩行困難と痛みが慢性化し、夜も眠れない状態になり、身も心もつらく暗い毎日が続いていました。それまで仕事でも車に乗っていたのですが、当時はオートマチック車が普及しておらず、マニュアル車だったので、徐々にクラッチが踏めなくなってくるのです。立ったまま家事をしてもすぐに座りたくなって続けられず、当時子供はまだ小さく少しは手伝ってくれたものの、家事も十分にこなせません。横に歩くこともできず、階段も一歩ずつしか上れなくなって、「こんなことではいけない、何とかしなくは」と主人に相談しました。

そして、主人がインターネットで人工股関節専門の医師を検索してくれて、私も

へこうなったら、人工股関節の手術をしてくれる先生がいれば、どんなに遠くても飛んでいく、そんな気持ちでした。

その時目に入ったのが、人工股関節手術のMISでした。新聞などでもいろいろと調べてみたら、偶然にも専門の先生が当地の病院にも来られていることがわかったので、とにかくその先生を訪ねて相談してみようと思いました。

初めて担当医にお会いしたのは、2006年2月のことです。

診察をしていただいた結果は、左右とも末期状態の変形性股関節症でした。私自身、すごくショックでした。でも、長い間の痛みからもうすぐ解放される、と思うと、何となく嬉しくなりました。

そして、3月下旬に右の股関節からMISで手術を受けることになり、入院日、手術日を即決め、さっそく手術へと準備に入りました。

事前の貯血では、貧血がひどくて採血することができませんでした。そのため手術時に血液センターの輸血を用意していただきましたが、出血が少なかつたためセンターのものは使わず、手術中に出た私の血液を集めてくださり、そのまま自己血とし

て輸血してもらいました。

当初の予定通り、術後は二週間で退院することができました。手術の前、正直不安な気持ちはありませんでしたが、手術を受けた次の日から、あの嫌な関節の痛みは嘘のように消えていたのです。また傷跡も小さくて……。なんと嬉しいことでしょう！ これは、先生の女性への思いやりでもあると思います。本当にありがたいことです。

しかし、私にはまだ最悪状態の左の股関節が残っていました。過去に骨切り手術を受けているので、右のようにMISを使うのは無理とのこと。なぜなら、人工関節を付けるためには、足りない部分に自分の骨を移植しなければならない、という重大な問題があったからです。

そこで先生が、「まずは右の快復をみてから」と言ってくださったので、毎日のリハビリを頑張ってやることでへなるべく早くできればいいな~と思っていました。

そんな日々を送っていたところ、4カ月後の8月に手術が可能になりました。その頃には貧血もだいぶ改善されて、自己血輸血もできるようになりました。

準備は着々と進み、無事左の手術も終えることができました。傷跡も右よりも大き

くなると思いきや、何と右と同じように小さくしてください、昔の傷と同じ場所を切っているのでとてもきれいです。

骨移植については、年齢のこともあって、へ骨がうまく付いてくれるかなへうまく歩けるのかなへ筋肉はどうなるのへ等々、心配はありました。手術の翌日、先生が病室に診察に来てくださったときも、不安は少し残っていました。

でも、いつしかそんな心配はどこへやら——気がついたら、毎日リハビリの筋力アップに頑張っている自分がいて、おかげさまで順調に快復に向かうことができました。

こうして、私は二度も先生に助けいただきました。また、2回目の手術のときには延べ1カ月くらいになったので、同居している主人の母をはじめ家族みんなが協力してくれたおかげで無事乗りきることができました。

退院後は週2回ほどのリハビリに通いながら家での筋トレに励み、今では普通に日常生活が送れるようになりました。両脚が横に開かなかったこと、階段を一步ずつしか上れなかったのが本当に嘘のようです。痛みもなく普通に歩ける生活が、こんなに

も素晴らしいことなのだとは身体で感じたのは何年ぶりのことでしょう。

子供もそれまでできなかった動作をしている私の姿を見て「お母さんのそんな姿を見たことがない」とすごく驚いていました。子供たちにとっては、ずっと不自由な動作をしている親の姿を見てきているので、そう言われるのも無理はありません。

気持ちの上でもずいぶん変わり、なんでもできるんじゃないかと思えるくらい前向きになりました。それまでは洋服を選んでいても、へこな格好じゃ似合わないなどと思って投げやりだったのが、術後は少しオシャレもしてみようかな、という気分になりました。

重い物を持つたり無理な動作を避け、筋肉が衰えないように注意していれば、この快適な日常生活が長く続けられると思うと、気持ちも軽く、希望がわいてきます。

人工関節の耐用年数について、かつては10年から15年ほどと言われていたようで、主人はその点を少し気にしていました。私は「この調子でいくと年老いてからも大丈夫ですよ」と先生から言われたので特に心配はしていません。

一般的に「人工関節は年老いてから」と言われているものの、自分自身が経験して

みて、決してそうではないと思えるようになりました。

私が48歳で人工関節の手術を受けようと決心できたのは、「この痛みを我慢して生
活しているよりも、今、痛みのない生活にしてみてもいいかがですか？」という先生の
温かいお言葉でした。そして、実際に、痛みはもちろん、心までも癒していただくこ
とができました。

読者の皆さま、今、つらい痛みで悩んでいるのだしたら、どうぞ先生の言葉にじっ
くり耳を傾けてみていただきたいと思います。

初めて「自由」を手にし、疎遠だった彼との絆も深まって

T・Fさん（手術時48歳）

私は先天性股関節脱臼のため、5歳のときに左脚の手術を受けました。

幼い頃、私が「痛い、痛い」と言うので、親が病院に連れていったところ、すぐに手術をしたほうがいいでしょうということになり、骨盤を削って左側の移植手術を受けたのが最初の治療でした。私は早産だったのですが、当時未熟児で生まれた子供で同じ手術を受けた人は今よりも多かったですように思います。

その後は、とくに痛みもなく普通の生活を送っていました。

右股の痛みが出始めたのは38、9歳頃からです。地元の整形外科を受診したら、両側とも末期との診断で「そろそろ手術を考えたほうがいい」と勧められました。長年左脚をかばっていたことで右側に負担がかかり、軟骨が擦り減って痛みが出てきたよ

うです。

そのときに、手術をするなら「入院期間は2カ月間」、しかも「25センチほど切らなくてはいけない」と言われ、とてもショックを受けました。

私は独身で、テレビの製作会社で働いています。撮影現場に出ることが多く、常に激務に追われ、取材でたびたび海外にも出かけていました。そんな状況ですから、2カ月間も休みを取るとなると仕事を辞めるしかないのです、手術に踏み切れることはできず、3カ月に1度レントゲンを撮り、痛み止めの薬を飲み、仕事が忙しいときは股関節の軟骨に直接痛み止めを注射しながら耐え忍んでいました。

これは死ぬほど痛い注射です。それでも注射を打つと1週間は楽な状態が続き、過酷な仕事でもこなせるので、辛抱していました。こんなことまでして仕事を続けなきゃいけないのかと、夜に涙を流すこともありましたが、私にとって仕事は生きがいで、仕事だけにしがみついて生きてきたような人生だったので、仕事ができなくなるのが一番の不安でした。

業務に支障をきたしたり、他人に迷惑をかけるくらいだったら自分はいないほうが

いいと思うようなタイプなので、職場でも杖をついていても痛みは顔に出さず、弱音を吐くこともありませんでした。業績もそれなりに上げていたので、周囲もコピーを取る時などに少し手助けをしてくれる程度。出張先で自分一人になると、休み休み仕事をこなす半面、取引先の担当者の前では「骨を折っちゃったんですが、すぐに治りますから」などと平静さを装っていました。

都会と違って、地方でマスメディア関係の仕事をしている女性は少ないため、偏見を持って見られることもあり、正直、独身で杖を片手に仕事している私の姿を見て、「ここまでして働かなきゃいけないの?」と思われるのが嫌だという気持ちも強かったのです。

杖をつきながら仕事をしている姿を人はどう見るのか……。自分では「みっともない」という思いがあったので、いつも他人の目が気になっていました。おつき合いしていた彼に対しても、どこか気が引ける思いがありました。彼は私が痛い、痛いと言っているのに対していつも協力的で、将来車椅子生活になったら車が必要だから免許を取るようにと、半ば強制的に勧めてくれました。でも、そんなふうになにかにつ

けて気遣ってくれることが、ありがたい半面、逆に気持ちの負担になっていました。「人工股関節にしたら20年後に入れ換えることになる」と地元の病院で言われました。へ彼にも負担をかけるくらいなら、一人で頑張って生きていこうとの思いもあり、次第に彼との距離を置くように――。

やがて、痛みに耐えるのも限界と感じた頃に、長期に入院しなくても何とか手術を受けられないものかとインターネットで調べ始め、人工股関節のMISのことを知りました。高齢者でも早く退院ができると書かれていて、最新の治療技術とのことから、「ここにしよう」と決めました。

さっそく、地元のかかりつけの医師に「MISの手術を受けようと思う」と相談したのですが、「切り傷が小さいというのはそれだけ中をいろいろ触ることになるので、勧められない。従来の方法だと入院は長くかかるけれど、ゆくゆくは支障がなくなるから」と反対されました。その言葉を聞いて、医学もこれだけ進歩しているのに……と不信感が芽生え、紹介状を書いてほしいという言葉を呑み込んで、その病院を後にしました。

そして、インターネットで見つけた専門病院を受診したところ、「支えにしていた右股関節を先に手術をしましょう」とのこと。「未熟児で生まれたばかりにこんなになって」といつも気にかけてくれていた母も、私が手術を受ける予定が決まってから認知症になってしまい、相談ができるのは姉だけでした。

そんな姉や彼からも勧めもあって、2005年に48歳で右股関節を、2006年の秋に左股関節の手術をしました。最初の手術日までは4カ月ほど待ちましたが、それまでに仕事を片付けたり、なにかと準備に追われたので、アツという間でした。職場のスタッフには手術のことは話しましたが、取引先には海外に取材に行くので何食わぬ顔で伝え、手術に臨みました。

右股関節の手術を受けて、痛みは消えたものの、まだ杖を使っているとき、へ杖が必要なくなったら、彼とまた昔のような関係に戻れたらいいな〜と心の中で願っていました。

かえりみれば、それまでの10年間、痛みに耐えながら人の何倍も仕事をしてきた気がします。一人暮らして家や車のローンを払いながら、杖についてまで働くことがイ

ヤになることもたびたびありました。股関節の動きが悪いため開脚がしにくく、お風呂に入って膝小僧を合わせて閉じ具合を確認していると、徐々に膝をくっ付けるのが難しくなって関節が固まっていくのがわかります。床の電気コードをまたぐこともできなくなり、膝と膝の間はがんばっても30センチ開くかどうかになり、朝起きてトイレに行くのも言うようにしていく……。

手術の前日には、これまでのつらさが走馬灯のように蘇り、先生の前で涙が止まらなくなりました。

そして、予定どおり、晴れて2週間で退院。

「痛い」という感覚が片時も消えたことがない人間にとって、手術をしてその痛みから解放され、初めて「自由」を手にした気がします。

それまではずっと縛られた状態。骨と骨がきしむような痛みにも悩まされ続けていたのに、手術後には頭の中から「痛い」という言葉が消えてしまったのです。私の場合、年齢的にはまだ若いほうで、そのおかげで回復も人一倍早く、2週間後には現場に出て、術後1カ月経った頃にはもう杖なしで自由に行動していました。

右側の手術の後、取引先の会社のご家族の方から「股関節がお悪いのですか？」と声をかけられたことがありました。私が「早く退院ができて、すごくいい手術をしてくれる先生がいるんですよ」とご紹介したら、その方も変形性股関節症だったらしく、すぐに同じ病院に診察の予約を入れたとの連絡がありました。

今では買い物や仕事も昔のように楽しんでいきます。ふと気がつくはずとキッチンに立ったままで料理をしていたり、つつい重いものも持ったりして反省！ しています。気をつけていることは、体重を増やさないようにするのと重いものを持たないことです。これが痛くないものだから、正直なかなか守れていません。

こんな私の姿を見て、周囲の人たちは「前向きなオーラが出ている」と言ってくれました。自分でも、この元に戻った健康的な脚は「天からのいただきもの」なので、何か自分がお返しできることをやりたいと思ひ、母の病気をきっかけに臨床美術士の勉強も始めました。この専門資格は認知症や不登校児などの精神的サポートに役立つものです。

股関節が元に戻ったことで、新しい思考と新しいことが始められる。

「私にも仕事以外に何かができる」と思えるようになったのも、手術のおかげです。そして、しばらく距離があいていた大切な人とも昔のようになすこせるようになり、心から愛し合えることに感謝しています。この病気は比較的高齢者が多いのですが、若い頃に発症すると、身体の動きが不自由になるので、パートナーとの触れあいにも影響が出てくると思います。

結婚している場合はまだ相手の理解が得やすいですが、私のように独身となると、お互いに遠慮がちになって、どうしても身体の触れあいが疎遠になりがちになるのではないのでしょうか。

その点、人工股関節にして身体が自由になると、普通に性交渉もできるので、元気な頃と同じように二人の絆、愛を育むことができると思います。

中には30歳代で手術を受ける人もいらっしゃると思うので、「その点はどうぞご安心を」と申し上げたいです。

同じ病気で苦しまれている方々が、一日も早く希望の光を見出せることを切に願っています。

骨切り手術から10年後に再び痛みが出てきて……

関本妙子さん（徳島県在住／手術時63歳）

私は30年近く看護師をしていました。40代後半になって、肥満、加齢、疲労、身体
のわりに骨が小さいなどの原因が重なり、両脚の倦怠感、動きにくさなどの症状が出
て、両変形性股関節症と診断されました。

当初、自分では一日中職場で歩いているので疲れが出たのかなと思っていました
が、同僚から脚を引きずるように歩いていることを指摘されたり、階段を上るときに
脚が上がりにくくなってきたことなどから、レントゲンを撮ったら、股関節が原因だ
とわかったのです。

勤務していた総合病院から、股関節専門の先生がいる隣の病院を紹介されて受診。
当時は48歳とまだ若く、年齢的にはまだ先が長いということから、人工股関節置換術

ではなく、左大腿骨骨切り手術を勧められ、1992年8月に行いました。その手術のときに金属を挿入。また、入院時に頸椎椎間板ヘルニアの手術も施行したため、そのときには6カ月の入院を要しました。

その後、右側への負担も加わって右股関節も痛みが出てきていて、健康保険の継続が5年間有効（1割負担）だったこともあったので、1996年に従来の手術方法で右人工股関節置換術を行いました。家事とパート勤めをしていたのですが、長時間立っていると脚が重だるくなり、少しの段差にもたびたびつまずいてしまうような状態でした。

この手術のときの入院期間は3カ月。そのときに、違和感があった左脚の金属を抜去してもらったのですが、実際にそれを見たらかなり大きな物だったので驚きました。1度目の左大腿骨骨切り手術から10年が過ぎ、再び以前の症状と痛みが出てきて、人工股関節置換術が必要となりました。

ですが、当時88歳の母と独身の息子が同居しており、再び3カ月間も家を空けての入院は到底無理な状況。

母は一度目の手術のときには介護についてくれたのですが、すでに年老いており、しかも地元の病院だと大きな手術になるため、入院期間中の介護料や個室の部屋代もかなりの額になるというのも大きな壁で、悩んでいました。

そんな折、2005年11月に新聞で、人工股関節置換術のMISの記事が掲載されているのを目にしました。その後インターネットで調べたり、看護師をしている姪が教えてくれた看護雑誌でもMISのことが紹介されていたことから、専門の先生とメールのやり取りを2回おこない、翌2006年1月に北海道地図を片手に一人で診察を受けに行きました。

先生がとても誠実な方で信頼ができたのと、末期股関節症との診断だったので、ためらいもなくすぐ手術を決め、5月25日に入院し、31日に手術をお願いすることになりました。

入院期間が短く、早く自宅に帰って来られることなどを家族に伝えると、みんな賛成してくれました。そして、手術のときには娘夫婦が仕事を休み、生後9カ月の赤ちゃんを連れて病院の近くのホテルに5日間泊まってくれ、また、入院時には息子が

飛行機で来てくれました。

入院後、術前に行く貯血も以前は2000ミリリットル必要だったのが、今回は400ミリリットル1回で済み、手術翌日から自分で歩いてトイレに行くことができ、みんなと一緒に楽しく食堂で3度の食事をしました。そこでたくさんの人たちと交流。面会者がいない中で、多くの友達ができて楽しく入院生活を過ごすことができ、同じ日に手術を受けた山口から来られた女性も、新聞で先生のことを知ったということでも親密になりました。

入院中つき添いもいらず、4人部屋でも充分広く、部屋にはトイレ、洗面場が付いているなど設備も良く、とても便利でした。ナース、理学療法士、スタッフの皆さんもとても親切で、不便なことはありませんでした。おかげさまで、18日の入院期間で退院できました。

退院時、徳島まで帰るのに長距離なので車椅子が必要とと思っていましたが、家族が迎えに来てくれて、杖を使って「YOSA KOI ソーラン祭り」を見た後、自宅まで苦勞なく無事帰ることができました。前回は3カ月入院していたので、家に戻って

からも不安がありました。今回はそんな不安はまったくありませんでした。

家に戻って1週間もしたら家事をこなし、買い物にも出かけられました。自分でも自信があったから動けたのだと思います。

入院時、先生からは「どんな手術でも危険はあります」との説明を受け、家人と一緒にリスクについても聞いていたので、それなりに覚悟ができていました。

私の場合、全身麻酔は今回で4回目でした。また、手術の傷は小さく、以前の三分の一でしたが、場所が同じで3度目の手術のためか、熱感、発赤と炎症が起こりました。しかし、これについては先生が退院後もいろいろ心配してくださり、抗生物質などで回復し、今はきれいに治っています。

さらに、入院中下肢エコー検査を初めて受けましたが、このときに下肢深部静脈血栓症が見つかりました。以前長い間臥床していたときもあったので、血栓がいつできたものかわかりません。もし、今回下肢エコー検査を受けなかったら、血栓があることを知らないまままで放置していたと思います。この血栓も、退院後、徳島の病院をご紹介いただき、3カ月間の抗凝固剤で治癒しました。

術後は、両脚の長さも揃い、痛みもなく、杖もつかず、毎日楽しく送っています。

よく周囲の人たちから「遠い北海道まで行って手術を受けてよかった？」と聞かれます。私は即座に「行ってよかった」と答えます。前回は一カ月間ベッドの上で寝たきりで動けず、食事も自分でとれなかったのととてもつらかったのですが、今回は翌日から朝起きて食事に行ったり、リハビリをしていたので、天と地ほど違います。20個ももらった座薬も、1カ月検診に行くときに使ったきりで、19個は使わずに残りました。

また、2度目の手術を受けたときに身体障害者3級になったことから、障害者パソコンを習いにシルバー大学校に通っています。先日はフォークダンスも楽しみました。北海道のお友達もでき、ジャガイモを送ってもらったり、こちらからはみかんを送ってあげたりと親しく交流が続いています。そして、今でもたくさんの人たちとメールや手紙、電話で親交を深めています。

ですから「今回ほど楽しかった入院はない」と皆に言いながら、いろんな場所で人工股関節の話をしたり、MISの資料を見せてPRするようにしています。

どうか一人でも多くの人がつらい痛みから解放され、楽しい毎日が送れますように、心よりお祈りしています。

普通のことが一番幸せ！

たくさんの人たちにこの喜びをわけてあげてほしい

M・Yさん（手術時52歳）

私は、2006年の3月末にMISによる人工股関節の手術を受けました。

親の話によると、私が生まれたときに股関節が脱臼していたため早期に治療をしたものの、病院の処置がまらなかったようで、すぐには治りませんでした。これは病院を変えた後でわかったことです。

入院して筋力アップのために脚に小さなおもりをつけて引っ張ったりしている姿を見て、親も不憫に思って、つい抱っこをしたと言っていました。

放っておくと股関節の痛みや運動障害のために歩行困難となる場合があるため、子供の頃は運動を一切していませんでした。大学病院に転院後、医師の勧めで小学5年

のときに手術を受ける日程まで決まっていたのですが、母が「女の子なので、手術をして障害がひどくなるのはかわいそうだ」と言って取りやめたと聞いています。

まだ子供ですから人工股関節ではなく、たぶん骨切り手術だったのではないかと思いますが、自分でも「やりたくない」と言った記憶があります。

小中学校時代は、無理して長時間歩いたりするとたまに痛みが出るくらいでしたが、当時は脚が不自由な子は体育の時間はいつも見学するのが当たり前という状況でした。それでも高校に入ると、運動がしなくなつて、ソフトボール部に入って毎日練習をしていました。でも無理をするとすぐに脚に痛みが出るので、それほど長くは続きませんでした。

それから歳を経るごとに痛みは増し、徐々に両脚の長さもずれてきました。

21歳で結婚をし、22歳で出産をしたのですが、妊娠後徐々にお腹が大きくなるにつれて、股関節に痛みが出てきました。それでも耐えられないほどの痛みではなく、産婦人科医は「普通分娩は無理じゃないか?」と、帝王切開を考えていたようですが、まだ若かったせいかな無事普通分娩で産むことができました。

その後は子育てと家事、仕事をこなしながら、40年余り痛みとずっとつき合ってきました。仕事は事務のパートでしたが、通勤電車で立っていると疲れるくらいで、業務自体はデスクワークだったので続けられたのだと思います。

その間、多少痛みがあつたり疲れたりしても病院に行くことはなく、整体や整骨院通いでごまかしていました。というのも、通っていた整骨院の人から「ひよっとしたら手術後は車椅子の生活になるよ」と言われて怖くなったからです。時折、周りの人から手術を勧められたこともありましたが、とても病院に行く気にはなれませんでした。

数年前、熟年離婚を機に、実家のある大分に戻ってきたのですが、その頃からだんだんと痛みが増してきて、ここ2、3年ほどは立っているのも歩くのもつらい状態になりました。

開業医を夫に持つ妹の家で家事手伝いの仕事をするようになったのですが、毎日忙しく動いているうちに、階段の上り下りもできないくらい痛みが増して……。常に痛みがあつて、ごくたまに痛みがない日があると、「あれっ、なんで？」と不思議に思

うほど。

へこれだけしんどくなったら手術もやむを得ないな……

そんな思いから、普段からよく仕事で活用していたインターネットの検索サイトを使って、「病気」↓「股関節」とアクセスしたところ、幸運にも人工股関節のMISをされている先生のホームページに出会えたのです。

そこに書かれていたのは、傷が小さく、入院も2週間という衝撃的な内容。

へ手術をするんだったら、ぜひこの先生に……そう思って先生にメールをすると、すぐにご返事をいただき、もうそれだけで感謝でした。さっそく電話で予約し、診察日が待ち遠しくてたまりませんでした。

両親は「大分からでは遠すぎる」と言っていました。自分のことは自分で決めようと思っていたので、迷いや不安はありませんでした。妹の夫に「こんな手術があるんだけど」と資料を見てもらったところ、「行ってきたら」と勧めてくれたことや、別の病院で同じ手術を受けた人のホームページを見つけてメールをしたら親切に返事をくれたことなども励みになりました。

妹も同行してくれて病院に行き、初診の日に手術日を決めて帰宅。貯血のときにも身内が一緒に先生の説明を聞いてくれました。

手術日までの4カ月間は、湿布を貼り、先生から言われた筋力トレーニングに励んでいました。

手術を受けてすぐにあれだけつらかった痛みがまったくなくなりました。無理をすると少ししびれたりすることはありますが、それは自分の不注意。へこれは本当にすごいな！と驚くばかり。2週間の入院期間中も快適に過ごすことができました。

術後1日目（翌日）、車椅子に乗るのかなと思っていたら、「自分の足で歩いてリハビリに行くください」と言われ、ビックリ！ 内心へよくそんな鬼みtainなことを……と一歩踏み出すと、ちゃんと普通に歩ける自分にさらにビックリ!!

両脚の長さが揃っていることにも大感激でした。それまで股関節の右側の骨頭が擦り減って半分くらいしかなく、左側よりも3センチほど低くなっていたので、右脚は常につま先立ちだったのです。そのため、外反拇指になっていました。

母は、手術後の私に会うたびに「全然脚も引きずらないし 本当に手術してよかつ

たね」と一番喜んでくれました。今思えば、私以上に良かったのは母だったんだらうなと思います。その母も昨年暮れに亡くなりました。「一年後の検診のときには一緒に病院に行こうな」と約束していたのですが、それはかないませんでした。でも、手術をして、何よりの親孝行ができたのではないかと思えます。

父や子供たち、妹の夫からも「楽になってよかったね」と言われ、皆とても喜んでくれています。

実は、私の股関節の病気は、離婚の一つのきっかけにもなっていました。元の夫が、ストレスがたまってお酒が入ると、「足の不自由なお前と結婚することは皆が反対してたんだ！ お前みたいな障害者と」などと言うようになり、もちろん他にも理由がありました。その言葉を聞いてへもうこの人とはやっていけない〜と思ったのです。

そんなことがあったので、術後、思わずリハビリの先生にこう言いました。

「先生、私、別れた旦那に、このさっそうと歩く姿を見せてやりたいです！」
それを聞いた先生たちは、私の気持ちを汲んで大笑いしてくれました。

夫婦であっても決して言ってはいけないことがある——その意味では、先生には身

体のケアだけでなく、心のケアもしていただきました。

いつも右はつま先で立っていたのが、今は両方の脚でしっかりと、かかとを使ってまっすぐに立つことができる自分がいる。椅子に座るときも膝の位置は同じ。そんな普通のこと^がが一番幸せなのです。

ホームページを通じて知り合った人も、わざわざ病院に訪ねてきてくれました。今でも親戚のような親しい関係が続いていますが、これは経験した者にしかわからない喜びだからでしょう。

私が手術を受けたのは右側ですが、右をかばってきたので左股関節の軟骨も磨り減っていて、少し痛みが出てきています。先生は「痛みがひどいようだったら手術を考えましょうか」とおっしゃってくれていて、私自身も右の手術で何も問題がなかったので、へいつ手術しても大丈夫^とと安心した気持ちでいられます。

かつての私と同じような歩き方をしている人の姿を見るたびに、心の中で叫んでいます。「そこまで痛みを我慢しなくても、今の医学はこんなにも進歩していますよ。こんなすごい手術がありますよ！」と。

また、周囲の病気の人たちにも、「自分だけで悩んでいないで、インターネットでスーパードクターを見つけないよ」とメールを送っています。

この脚のお陰でいろいろな経験をし、たくさんの人たちに出会えて、今はこの脚に感謝しています。

そして、何よりも手術をしてくださった先生へ——。本当にどうもありがとうございます。ありがとうございました。どうぞ、これからたくさんの人たちにこの喜びをわけてあげてください。

医師として、患者さんの気持ちが変わるようになった

吉田 篤さん（北海道／手術時50歳）

私は眼科の開業医です。開業医はあまり長期に仕事を休めません。しかし、今から2年前（2005年）の12月に、思いきって人工股関節置換術を受けることにしました。

理由は、仕事を休む期間が4泊5日で済んだからです。退院後すぐその日から仕事を始める予定で、スタッフにその旨を伝えたところ、スタッフの中に兄弟が同じ人工関節の手術を受けて、退院まで2カ月くらいかかった人がいたこともあって、「先生、1カ月の間違いではないでしょうか!？」と、とても信じてもらえませんでした。

「先生ほんとうに大丈夫?？」というスタッフの心配そうな声を背にしながら、実際に手術を受けて、予定通り4泊5日で退院してきました。そして、現在1年以上経過し、

どこへでも自由に歩いて行くことができるようになりました。

これまでの自分の体験を同じ症状で悩んでいる方々に知ってもらうことが、なにより手術をしてくれた担当医へのご恩返しになるかと思えます。読者の皆さまのご参考になれば幸いです。

私は先天性股関節脱臼にて生まれました。姉も同じ病気でしたが、当時両親が早期にギプス治療を施してくれたおかげで、少年時代、青年時代と股関節が悪いという自覚はあまりなく育ち、ごく普通に生活することができました。

ただ概して脚は弱く、かけっこも遅いほうでした。小学校5年の遠足の途中、歩いているときに初めて左側の股関節に痛みを感じ、担任の先生におぶってもらって帰ったことを思い出します。

長距離を歩くと少し痛みが出たものの、それは筋肉の弱さからくる痛みだろうと思っ、何とか脚が丈夫になるようにいろいろな運動にトライしてみました。学生時代はサッカー部に入って毎日練習をしていましたが、特に問題もありません、社会人となりました。

痛みが出てくるようになったのは、30歳を過ぎて気晴らしにゴルフを始め、毎週のように休日ゴルフ場に出かけるようになってからです。それから、あまり無理をしないようにしていたのですが、40歳を超えると徐々に歩くのが苦痛になってきました。人と並んで長時間歩いていると、自分では何でもなくとも「脚をどうしたのですか？ 痛いのですか？」とよく言われました。身体を揺らして（跛行はこぎというのでしょ）、脚を引きずって歩いていたのだと思います。

45歳を超えると、だんだん膝や腰も痛くなり、いよいよ家内からも勧められて、知り合いの整形外科のドクターに診てもらいに行きました。自分では小学生のときの痛みが左脚だったので左側だけだと思っていたのですが、「両側の股関節が同様に悪く」（形成不全）、「今は必要ないがいつかは手術（人工股関節置換術）を受けなければならぬだろう」と言われました。

その手術はMISではなく、従来型の手術なので、片脚で1カ月半から2カ月近くかかります。私は開業医なので、4、5日ならともかく、そのような長期の入院はとも無理です。そのドクターも開業医だったので、私が何とか手術を受けないですむ

ように、「あわよくば60歳70歳まで手術を受けなくてすむように、なるべく歩かないように」とのアドバイスをしてくれました。私はそのアドバイスにしたがって、せつせとプールや自転車こぎに通い、脚を鍛えたつもりでした。

しかし、股関節症は徐々に悪化。時とともにだんだん歩くのが苦痛になって、100メートル歩くのに途中で休まないと歩けなくなってきました。家族と街中を歩いていてもすぐ休むところを探してしまいます。そんな状況なので、家族もとても心配してくれました。

そんなとき、家内がMISによる人工股関節置換術の講演会があることを新聞のチラシで知って、その講演を聞きに行ってくれました。

すると、なんと3泊4日の手術が可能だというではありませんか。入院は2カ月くらいかかるのが常識と思っていましたから、信じられない思いでした。そこでお盆休みに合わせて、2005年の8月中旬に当該病院を受診。診察の結果、すぐに手術を受けたほうがいい状態とのことで、3カ月半後の12月に手術をしていただけるということになりました。しかも3泊4日！——あまりの短さに、こちらから1泊追加延長

してもらい、4泊5日にしていただきました。

診療所のスタッフも誰もが信じられないという反応でしたが、私はそれ以降、手術に向けて舵を切りました。8月の最初の受診後、11月に自己血貯血といって、自分の手術に使う400ミリリットルの自分の血液を採血するために受診。これも他人の血液を使わないということで安心できました。そして、リハビリ室で下肢の力を測定。両足首におもりをつけ、毎日何回も足の上げ下げをして、筋力をつけるように指導を受けました（この運動は今も朝晩続けています）。

手術日までの3カ月半はあっという間に過ぎました。手術の前日12月1日（木）に入院。採血ののち、麻酔科医からの説明があり、手術は全身麻酔ではなく、腰椎麻酔だという説明がありました。全身麻酔でないことも、身体の負荷が少ないという点で安心感につながりました。その晩、担当医から手術についての説明がありました。私は左側が早くから痛くなっていたので、先に左を手術するのだらうと思っていました。が、先生の所見とアドバイスに基づいて右側の手術を受けることにしました。

実際に手術を受けてみたら、無意識に左脚をかばっていたため、かなり右側に負担

をかけていたことがわかりました。先生の診断どおり、右脚が悲鳴を上げていたのでしょう。右の手術後は、歩行はかなり楽になりました。

12月2日に手術を受け、すぐに翌日の3日から歩かされました。術直後は脚も上げられませんでしたが、早期離床ということで、半強制的に歩くことを促されたのですが、結果的にこれが早期リハビリとなりよかったと思います。

最初はつらかったのですが、だんだんと慣れましたし、第一に、歩いても今までの痛みからは解放されていきました。3日の夜と4日の夜に発熱がりましたが、夜中でも優しく解熱剤を投与してくれた看護師さんに感謝しています。

12月5日は退院の日、午前中にリハビリをしました。まだ横になった状態では右脚を上げることはできません。しかし自分で立ち、歩くことができました。術後3日目には病院の2階の廊下を2周歩くことができました。予定通り5日の午後に退院し、そのまま自分の診療所に戻って、午後からの診察を始めることができました。

職場ではあまり歩くことはないので心配はありませんでしたが、外出の際は少し不安がありました。しかし、その不安もすぐに消えました。

術後2週間目に忘年会の予定が入っていました。当日天候が悪くてタクシーがつかまらず、会場まで地下鉄を利用して行くことになったのですが、痛みもなく往復でき、忘年会を楽しむことができました。また、昨年（2006年）12月には京都で学会があり、杖なしでお寺巡りもできました。

こうして、右だけの手術で不自由のない行動ができ、痛みもなくなったので、左側の手術は当然考えなくていいのではないかと思っています。一番懐疑的だった姉も、私の手術経過を見て驚き、自分も同じ先生に診てもらいたいと言っています。

痛みのない生活以外に、手術前と手術後で最も変わった点としては、医師として患者さんの目線で見ることができるようになったことです。

私は、これまで医師として患者さんのことを考えてきたつもりでした。しかし、実際に自分が手術を受けてみて、患者さんがどれだけ不安なのか、何を知りたいのか、そして何を欲しているかなど、患者さんの気持ちは何もわかっていなかったことに気づかされました。

そして、できるだけ早期退院させてあげることがどれほど患者さんにとってメリッ

トがあるのか、などなど、教科書には書いていないことを学ばせてもらって、本当に感謝しています。

昔と違って医療技術も日々進歩しています。たとえば、外科においても、小切開による生体の負荷の減少が進み、胆石の手術で胆嚢を摘出する際、昔は開腹していたのが今は少し身体に穴を開けるだけで1泊ほどの手術ですむとも聞いています。

人工股関節置換術も、まさか3泊4泊程度でできるようになっているとは私自身知りませんでしたし、同業者でもそれを知らないドクターもいます。もちろん、この短期手術はまだごく一部の先生しかできない高度な手術のようで、そのため専門医がいる病院には全国から患者さんが集まってきたりしています。

短期入院はいろいろな負担が軽減されます。手術がおっくうで、ためらっている人がいましたら、積極的に専門医の診察を受け、早めに手術を受けることをお勧めいたします。

痛みに鬱々とする日々を送るより少しでも前向きな人生を

柿沼五月さん（東京都在住／手術時46歳）

昔から人一倍身体を動かすことが好きで、学生時代はずっとスポーツ系のクラブ活動をしてきた自分が、実は生まれつき股関節が悪く、ウサギ跳びやランニングなどもってのほかだったなんて！

それがわかったのは、今から2年前のことです。

子供の頃は、従兄弟が先天性股関節脱臼だったので、自分はまったく問題があるとは思っていませんでした。中学、高校とバレーボール部で汗を流し、よく山登りもやっていたので、たまに痛みがあっても坐骨神経痛か何かだろうと思ってマッサージに通うくらい。ぎっくり腰になってレントゲンを撮ってもらったときも、何も異常はありませんでした。ですので、2年前に腰に痛みが出たときにも、「骨折をしたと

きの痛みだろうな」くらいにたかをくくっていました。

それが都内の病院を受診したら、「左股関節が末期の変形性股関節症で、痛みを取るための手術は人工股関節にする方法しかありません。右側も白蓋が少し変形しているので徐々に悪くなる可能性があります」との診断。そして、痛み止めをもらって、数カ月一度検診に行くことになりました。

一応、股関節症についても事前にインターネットで調べていたのですが、自分の痛みが股関節からくる痛みだとはまったく思っていなかったので、まさか先天性の変形性股関節症だとは思いませんでした。それまでは、スポーツをやめたから筋力が衰えたのかな、左脚のほうが右脚よりも疲れやすいな、という程度の認識だったのが、もう軟骨が磨り減っていて人工関節にするしかないとは……。

おまけに、若い頃股関節症で骨切り手術をしている友達から、人工関節の手術は歳をとってからやるものだと言っていたので、人工関節に対してネガティブなイメージしか抱けませんでした。

まだ歩いているし、40代半ばなのに人工関節しかないなんて――。

脳裏に浮かんでくるのは、楽しかった溪流釣りや山登り、旅行先での街歩きなどの過ぎ去ってしまった思い出と、将来の生活に対するさまざまな不安。どうしても暗い表情になってしまいう毎日でした。

何とか他の方法がないものかと、整体関係などいろんな本を読んでみたのですが、改善したというケースでも長期間かかって多少良くなったという程度。それでもできるだけ悪化しないようにと、筋トレや矯正ベルトなどを使って自分なりに努力はしていました。

そんな状況で1年ほど経った頃、股関節の専門医をインターネットで検索していたら、M I S（人工股関節置換術）のホームページに出合い、わかりやすい内容と患者の皆さんの「手術をして良かった」という元気な体験談によって、それまでのネガティブなイメージを払拭することができました。

「痛みに鬱々とする日々を送るよりは、思い切って手術を受けて、少しでも前向きな人生を取り戻そう」

そう自然に考えるようになっていきました。

また、仕事の都合上、長期間休むこともできなかつたので、入院期間が短いというのも決め手になりました。さらに、ちょうどテレビで放映されていたMISの特集番組を家族と一緒に見られたことも、理解を深めるきっかけになりました。

とはいうものの、初めて診察に行くときにはまだまだ不安がいっぱいでした。飛行機の中でも「もしかしたら、ホームページが特別よくできているだけかもしれないなあ」などと疑念がよぎったり……。

でも、病院に着いて診察を待っている間に、術後の検診に来院された人たちが「調子いいわよ、思い切ってやったらいいわよ」と明るい表情で話しかけてくださり、ホッと胸をなでおろしました。

診察では、40代で人工関節にする場合のリスクの説明を受けた上で、先生に「では頑張りましょうね」と言っていたいただきました。病院を出て秋のさわやかな空気を吸い込んだときにはすっきりとした気分で、「よし手術を受けよう！」と自分の中で決心がついていました。

それからは、筋力アップのための運動や体力をつけるための水泳などに励みながら、

07年1月に入院の日を迎えました。

そして、予定通り1月24日に左股関節の手術をしていただき、晴れて痛みのない脚を取り戻すことができました。

今となってみると、2週間の入院生活は、まるで「楽しい仲間たちと過ごした同好会合宿のようだった」というのが私の印象です。

一人で入院し、手術当日くらいはと東京から来てくれた妹も、麻酔が切れて程なく帰ってしまいました。が、看護師さんたちが常に様子を見にきてくださり「何か困っていることはありませんか？」と聞いてくださったおかげで、手術直後の辛さを無事乗り越えることができました。

家族や友人に心配をかけたくないという気持ちもあつたので、私にとっては一人で入院生活を過ごしたことは気が楽で、結果的によかつたように思います。

手術の直後は、血圧が下がって二日酔いのような状態になってつらい思いをしましたが、あとは麻酔が醒めた後に一度痛み止めを打ってもらったくらいで、手術前のようなくつとする痛みはなくなっていました。

その後の毎日は「腫れて脚の太さが倍になってる!」とか「筋肉痛だあ〜」とか「自転車漕ぎ15分で汗だく!」などと患者同士で言い合いながらも、リハビリによって徐々に脚に力がつき、それによって新たなことができるようになる嬉しさを実感する日々でした。

2年前に診断を受けてから、柔軟性と筋力をつけるために週に4、5日くらい水泳をしていたことも役立つたのかもしれない。水泳は根性で続けるというより、泳ぐと体も楽になったので続けられたのです。そのせいも、事前の検査では、肺活量も多く、血管も太いと言われました。

入院中は、少しずつ歩けたり、いろんな動作ができるようになるたびに、「歩けた、歩けた!」「できた、できた!」と感激し、ほかの患者仲間を見ながら「自分も頑張ろう!」と努力したりと、一つの目標に向かって努力し励ましあう仲間の、合宿気分になることができました。この歳になって、共同生活を通して「成長」できる体験というのは、そうそうあるものではないと思います。

退院の日には、そんな仲間たちとの再会を約束して、右手に杖、左手にカート付き

のカバンをガラガラ引きながら、吹雪の収まった千歳空港を飛び立ちました。

そして、術後1カ月後には仕事に復帰。職場の事情で別の会社に移ったのですが、家から近いこともあって自転車通勤をしています。

この体験談を書いている術後9週目になる現在は、外出時には杖を持って出かけていますが、近所ではあまり使う必要を感じません。そのために杖を置き忘れてしまうことが多く、喫茶店を一度出てから気がついて引き返したことが何度かあります。

そして、無理は禁物とわかっていても、つついもう少し先まで歩きたくなってしまうって……。今は街中をウインドーショッピングするのが何よりの楽しみで、休みの日にやれることの選択肢も広がりました。

私の場合、1カ月検診のときに「次は1年後でもいいですよ」といわれたのですが、右側の股関節も白蓋形成不全を抱えているので、半年後の8月に検診を受ける予定です。

若い頃から柔軟体操やスポーツをやっていたので、比較的身体が柔らかかったこともありますが、やはり46歳で人工股関節にしたため、お年を召した方よりは術後の回

復は早いようです。若くて人工関節にすることのメリットも結構あるのではと思います。

ただしもちろんその反面、私のようなケースは将来的には再置換という課題も抱えています。

でも、今後の医学の進歩と、それを確実に患者のための最新医療として実践してくださる先生に期待をかけて、とりあえずは自分のできる筋トレに励みながら、新しい脚の使い心地を楽しみたいと思っています。

かつて、外出もできなかった頃には気持ちも落ち込み、毎日塞ぎがちでしたが、今は家人がご近所の人から「元気になってよかったね」と声をかけられるくらい明るくなりました。

春先、ワクワクした気分で桜並木の下を歩くのはほんとに気持ちがいいものです。かつての私と同じような状況に置かれている方々に、この心地よさをぜひ味わっていただきたいと願っています。

新しい股関節になっても自分のためだけには使わない

海野よし江さん（東京都在住／手術時57歳）

2006年8月に左側の股関節の手術をし、術後8カ月目にこの体験談を書いていきます。

私が1歳になって歩き出した頃に、親が近所の人から「歩き方がおかしいから病院に行ったほうがいい」と勧められて受診し、先天性股関節脱臼とわかりました。

最初は親も「そんなことはない」と反発したものの、気になって受診したらその結果だったので、後から近所の人にお礼を言いに行っただけで済みました。

その時から数年間ギプスをしていて、親が私専用の椅子まで作ってくれたり、病院の人から「もう来なくてもいい」と言われるほどよくマッサージに連れて行ってくれていたようですが、なにぶん小さい頃なので記憶には残っていません。

小学校時代は、体育はごく簡単なものしか参加せず、ほとんどが見学。通学時にかばんを持つのも重くて苦手でした。学校の帰りに歩くのがつらくて家まで泣いて帰ったこともありました。自転車にもまったく乗らなかつたくらいですが、小学4年生のときに初めて徒競走に出たときには、家族全員で応援に来てくれて皆で涙した思い出があります。

それ以来、成人するまでさほど痛みはなかつたのですが、結婚してから25歳で妊娠し、体重が増えた頃から再び股関節が痛み出し、初めて自分から病院を訪ねました。

お医者さまの診断は、「骨は発育不全だけれどもまだ軟骨はあるので、経過観察しましょう」とのこと。子育てに追われていた時期でしたが、走り回る子供の後をすぐに追うのが難しかったり、おんぶしたり抱っこをするとき々痛む程度だったので、なんとか我慢できました。それでも次第に、1週間ほど痛みが出てはしばらく痛みが消えない状態が続くようになり、「軟骨が磨り減ってきているのかな」と思いながら、痛くなると「お痛みさんがやってきた」と言って、落ち着くまで耐えていました。

34歳の頃、「体重をかけずに運動をするのには水泳がいい」と病院で言われ、水泳

を始めました。それまでいくつもの整形外科を受診しましたが、どこも同じ診断結果だったので、かかりつけの病院を一つに絞りました。

40代に入ってから痛みは回数が増えてきたので、鍼、マッサージ、整体、漢方薬……と痛みが取れると人から聞いたことは何でもやりました。「とにかくこの痛みから解放されないと生活ができない」と、費用を惜しまず通っていたので、整形外科の先生からは「お金のムダだ」と言われました。

それでも、テレビから情報を得たり、主人もいろんな人から「あそこがいい」「ここがいい」と情報を聞きつけては私に勧めてくれました。当時は埼玉に住んでいたのですが、時には群馬県まで施術を受けに出かけていったこともありました。

仕事はニット（編み物）の講師をしていて、毎日自分が好きな仕事に時間を過ごしていたので、なかなか手術の決心はつきませんでした。ニットの先生だからみっともない歩き方をしちやいけないと自分に言い聞かせ、人前では平気な顔をして、はたから見ても股関節が悪いようには見られないように振舞っていました。

50歳になった頃から痛みのない日がなくなり、歩くのもつらくなりましたが、仕事

が楽しかったので痛み止めを飲んで外出。痛みを隠して、外では常に「ニコニコ」しているしかありませんでした。

痛み止めの薬が効かなくなってから出かけると、クタクタに疲れてしまう。立ったり、座ったりするのがつらく、歩くとき痛いし、脚が開かないのでいろんな動作ができなくなる。そんな状態でも無理に仕事や家事をする。そんな日々が続きました。

やがて薬も効かなくなり、家の2階に上がるのもつらくなって、寂しいけれどしぶしぶ仕事を辞めるしかない状況に追い込まれました。そして、主人の勧めもあって、交通の便がよく、階段のない東京のマンションに引っ越し。駅までも近く、便利な場所に越したものの、階段を使わない生活をしているとあつという間に外出もままならなくなりました。

寝ていても痛むようになって、「明日の朝は痛みがなくなっていますように！」と願いながら寝る毎日。しかし痛みはますますひどくなる一方……。

頭から足先まで体中の疲れがどんどん溜まってくるような感覚に襲われ、電車のシートに座っていて、歩いている人の手が私の膝に触れただけで悲鳴を上げたことも

ありました。最低限の家事とプールに行く以外は何もできなくなって、すべてに自信がなくなり、あんなに明るかった自分が、なぜ人生の一番楽しい時期にこんなに暗くなつたのかと悲しくなりました。

すべてに限界を感じ、いよいよ手術を受けようと心に決めました。でも、この病院で手術をしたらよいのかわかりません。股関節手術の専門医が書いた本を何度も読み返してはみたものの、発刊された時期が古く、主人が「もう手術も進歩しているはずだ」と促してくれました。そこで、かかりつけの先生に予約を入れる前に、インターネットで「人工股関節」を検索したところ、今回手術を受けた医師に出会うことができましたのです。

それまで受診したほかの病院では、事前の説明が不十分で、入院してからでないとどんな手術なのかわからなかったのが、そのホームページにはMISの内容から患者さんの体験談まで詳しく出ていたので、とても納得できました。

主人も「行ってきたら」と勧めてくれ、2カ月後の初診で先生の話聞き「この先生にお願いしたい」とその場で決めました。

看護師さんも診療時間が過ぎていくにもかかわらず、ゆっくり丁寧に説明をしてくれ、それにも感激して、早く手術の日を迎えたいと、はやる気持ちで4カ月を待ちました。

以前婦人科系の手術を2度受けたことがあり、何枚もの承諾書に判を押すたびに不安になった経験があったのですが、今回は先生への信頼感から緊張することなく手術の日を迎えることができました。

薬剤師の方からも「股関節が悪い人は我慢強いから、痛みが出る前に言ってくださいね」と言われたことで安心感が増しました。

そんなこともあってか、手術前には「人工関節だから自分で簡単に取り外せないし、もし手術がうまくいかなかったら……」などと少し不安でしたが、いざ手術日になると、そんな不安も不思議に消えていました。

手術当日は、主人はもちろん、早くから独立していた娘と息子が二人ともかけつけてくれました。忙しい息子の方は手術後を見届けてから帰京したものの、思ってもいなかったのは、娘が一週間札幌にいてくれたことで、それはとても嬉しかったです。

手術後「痛みませんでしたか？」と先生がベッドまで来てくれて本当に感激し、薬剤師の方も手術後に来てくれました。その後も感激、感激が続きます。

術後一日目の朝に目が覚めたとき、もうあの痛みはありません。感激！

食事の後には、歩行器を使いながらもリハビリ室まで自分の脚で行くことができました。感激！

リハビリ室では初日から汗びっしょりかいて身体を動かすことができました。感激！

手術前までは開脚がまったくできなかつたのが、パッと開けた。リハビリは痛かつたけれど一日一日脚がよくなっていく実感がありました。

杖についての外出は不安で一杯でしたが、一つ一つの動作が普通にできることに感激！「横断歩道を渡れた」「エスカレーターに乗れた」「電車に乗れた」。同じ手術仲間たちと皆で心から喜びあった、楽しい思い出です。

ただ、同じ日に手術した人に比べると私だけ回復が遅く、退院してからのリハビリが不安だったので、「もっと入院していたい」と先生にお願いしたのですが、先生は

自信たっぷりの笑顔で「大丈夫！」と一言。その笑顔を信じて予定通り2週間で退院し、自宅に帰ってからリハビリ室で教わった訓練を日課として頑張ろうと覚悟を決めました。

自宅に戻ってからは、フレアスカートをはいて階段を駆け下りる自分の姿を思い浮かべながら、真面目過ぎるくらい毎日筋トレに励みました。

そして、1カ月検診を楽しみに受診したものの、残念ながら筋力が足らず、3カ月検診もすることに……。おそらく、私の場合、若い頃から筋肉を使っていなかったからだと思います。しかしその夜、杖をついたおばさん6人で（2人は全く杖がいらないくらいの回復、他の3人はもう片方も手術予定）、居酒屋を探して札幌の「すすきの」を歩いたことは最高の思い出です。

「かんぱ〜い！」「私たちお酒飲んでいいの？」

思い起こせば、昔は一人で海外に行っていた私が、初めての診察で北海道に行くのに気がひけるほど心も落ち込んでいました。ですがそれも嘘のようです。何かできるようになるたびに感激して、初診、貯血、入院、1カ月検診（その後定山溪観光

に)、2カ月後に札幌のイルミネーション観光と、5回も札幌に連れて行ってくれた主人に感謝しています。

自宅での一人のリハビリは「これでいいのかな？」の繰り返し。一緒の日に手術を受けた人が「バス旅行に行った」「プールに行っている」「仕事を始めた」と聞くとあせりました。私は近くの駅まで汗びっしょりかいて一生懸命歩いて、やっとの思いで帰ってくるのが精一杯。「皆、回復の度合いは違う!」「皆、手術前の状態が違うから仕方ない」「年齢が違う」などと、頭では分かっているつもりでも、心の中ではあせる気持ちが出てきます。

3カ月検診のときにも、他の人に比べて回復が遅かったので、なぜか先生に悪いという気持ちから、待ち時間に患者さんたちと話をすることができず、下を向いたままでした。

それでも、仕事を辞めてリハビリを徹底的にやり続けているうちに、時間とともに回復していくのがわかりました。

「エレベーターが来たらずぐ移動できた」

「青信号の間に道路を渡れた」

「銀座まで行くことができた」

「杖を忘れて玄関を出た」

「術後3カ月で杖を持ってプールに行って、歩けた、泳げた、ターンしても痛くな
い」

「術後4カ月で杖なしでプールに行けた」

「杖をバッグに入れて出かけるようになった」

「歩き方を考えないようになった」

待望の息子の結婚式に和服を着て出席

術後半年が過ぎた頃、やっと杖を持たないで外出ができる自信ができました。

そして、待望の息子の結婚式には、和服に草履、もちろん杖なしで出席できて感
激！ 子供たちや主人も喜んでくれました。

さらに感激したのは、結婚式の当日に「和服の着心地はいかがでしたか？」と先生

からメールが届いたのです。どこかでメモされていて覚えておいてくれたのだと思います。私にはとても嬉しい驚きでした。

手術を受けて一番よかったのは、何といっても痛みがなくなったことです。手術を受けた左脚は右よりも快適で、不思議なくらい気持ちも明るくなり、毎日自信を持って忙しく楽しく暮らしています。

手術前、ニット教室の生徒さんには手術のことは告げずに、1カ月の夏休みと出して出かけました。帰ってきてから手術を受けたことを告げたら「そんなに悪い状態だったとは」と驚かれました。手術直前にはあんなに大好きだった編み物もできなくなり、生徒さんとの交流も一旦中断。気がめいって心も病んでいたということが、後になってわかりました。

それが術後、趣味の範囲で再びニットをやれるようになって明るさを取り戻すことができ、世の中の人は「こんなに楽に歩いていたんだ！」と改めて感じました。

まだ傷を下にして寝ると傷口が痛みますが、たぶん先生の言われるようにケロイド体質のせいで、時間が解決してくれると思っています。「時間が薬」とは本当ですね。

また、自分でもちよつとした坂を上る時などに、筋力がないのがよくわかります。手術待ちの皆さん、事前の筋トレが肝心です！ ぜひ頑張りましょう！！

今、私は新しい股関節にいつも感謝しながら幸せを感じ歩いています。先生、看護師さん、スタッフの皆さん、リハビリの先生、薬剤師さん、本当にありがとうございます。ありがとうございました。

友達や主人と車であちこちに旅行に出かける楽しみもできました。毎年桜が咲く頃に出かけたいと思っていた夢がかない、自分でも表情が明るくなったのがわかります。何しろとても便利な所に住み、歩いて幸せでこんなに忙しくしていいのかと思いがら楽しんでいきます。手術前はあんなにつらかったさまざまな出来事も、今となってはよく覚えていないくらいです。一人だけ術後の回復が遅かった私ですが、今年8月の1年検診で、また皆と会えるのが楽しみです。

どうせ手術をされるなら早い方がいいと思います。そして、くり返しますが、ぜひ手術前の筋トレを！

とはいえ、手術を受ければ誰でもすぐに楽になるというのは少し安直な考えで、ど

うしても個人差があり、中には私のように時間がかかるケースもあるということを知っていただけでは幸いです。

できるだけ事前に情報を集め、自分と同じような症状や体験をされた人のことを知っておかれたほうがよいのではないのでしょうか。

私も事前に自分に似た環境の人にメールで連絡を取ったところ、その方が会ってくださると言ってくれたのです。それだけでも驚いたのですが、わざわざ出向いてくださり、なにかと相談にのっていただきました。

その方のところには、同じ手術をされた方とまだこれからの方が集まって情報を共有されていますが、私もそんな場所で自分の体験を話すことで、少しでもお役に立てればと思っています。

「手術を受けて直ったら、もう人のために動いて股関節を減らすことはやめて自分のことだけしていいよ」

手術前にはそう思っていたのですが、手術を受けて自分が動けるようになり快適になつてきたら、世の中にはいろいろな面でまだまだつらい人がいるのだから、自分の

ただけではなく、できる限り人のお手伝いできたらいいなと思うようになりました。

もともとボランティア活動はしていたのですが、今回私の手術をしてくださった病院の先生、スタッフの方々が本当にやさしく、不安を取り除いてくれたので、何かお返しができればと思うようになったのです。

そこで、ホームページが見られない人には全部プリントしてお渡ししたり、杖をつくことに抵抗がある人には「杖をついたほうがいい方の脚のためになりますよ」などと声をかけたりしています。

以前の私と同じような状態にある方は、私以外の方々の体験もぜひ参考にしていただけだと思います。

機会あるごとにこの手術のすばらしさについて伝えていきたい

家族の立場から——青木宏文さん（愛知県在住／44歳）

私の妻、千穂は43歳のとき（2006年5月）にMISによる人工股関節の手術を受け、おかげさまで現在は不自由のない普通の生活を送っています。妻の体験談は、手術をしていただいた担当医のホームページに掲載されていますので、ここでは家族の立場から、これまでの経過を振り返りながら私なりの感想を述べさせていただきます。

思い起こせば、3年ほど前（04年）の夏のことでした。

「何となく脚、腰が痛い」——おおよそ病気に無縁だった妻が、ある日突然左脚と腰に不調を訴えました。その年の8月、当時幼稚園の年中の息子と3人でデイズニースーに行ったとき、おんぶや抱っこをせがむ息子に、「無理よ！」とベンチに長時間

座り込んでしまった妻の姿が今も強く印象に残っています。

その後、妻は近くの整体やカイロプラクティックの治療院に通院していたようですが、「身体は軽くなっているようだけど、なかなか治らないわ」とよく呟いていました。

秋も深まった頃、義母の薦めもあって、近くの整形外科に相談に行きました。しばらくそこに通院したのですが、改善はみられませんでした。あるとき、名古屋からN大の股関節専門の大先生（名誉教授）が3カ月に一度いらっしやるので「タイミングを合わせて診てもらいましょう」ということになり、翌、2005年4月29日（奇しくもこの日は、私たちの17回目の結婚記念日だったので……）に私も同行して受診しました。

そのときに先生から、「青木君、結婚記念日にあまり嬉しくないプレゼントになるが、障害者手帳の交付用診断書を渡すよ！」と、思いがけない言葉を聞かされたのです。

幼少時の脱臼の未完治による「変形性股関節症」と診断され、まだ痛みが少ないよ

うなので、しばらく様子を見ようと告げられました。

「左側がひどいので、将来的には人工関節手術。右脚に負担がかかっている関係でも少々痛んでいる。こちらは自分の骨の移植でできそうだ。左の手術・入院は、2〜3カ月、右は5〜6カ月程度の日数が必要になると思う。お子さん含め、家族で計画的に時期を考えていこう。今の技術だと人工関節の耐用年数が20年くらいで、将来、高齢での置き換え手術は大変でリスクもあるから、できる限り遅らせたほうが良いと思う」とのアドバイス。

脱臼が完治していなかったことを知った義母も、ショックを受けていました。

私は、名古屋にある高校と大学でラグビーをやっていた関係と、実の姉が医師だったことから、セカンドオピニオンやサードオピニオンを求めるべく、N大以外の病院を、思いつく限りのルートをたどって相談に訪れました。しかし、結果はどの先生も同じ見解でした。

「入院3カ月」「せめて、チビが3年生くらいになれば……」「自然治癒力で何とかこのまま普通に戻らないかな……」。

妻も一人息子のことが心配で「長期入院は無理」と、二人で悩みました。杖を使って歩くようになった妻の痛みは徐々に深刻になっていったものの、私は一緒に生活しているせいか、徐々に悪化していることになかなか気づきませんでした。洗いがった洗濯物を2階へ持って上がる際に、側壁に肩をぶつけながら昇降する様子を見て「おかしいな!」とは思ったものの、次の一手が打てずにいた……というより、つい多忙にかまけて、逃げていたのかもしれませんが。

あるとき、久しぶりに会った友人や実家の両親から、「千穂ちゃん、かなり苦しそうな歩き方してるけど、大丈夫!」と言われ、ハツとしました。体重制限が必要だといわれて水中ウォーキングをしていたのが裏目に出て、かえって痛みがひどくなったこともあったようで、精神的にもしんどそうで次第に外出も控えるように――。へ命には別条はないにしても、このままどうなってしまうのだろうか!〜

そんな不安が私自身の中にもよぎり始めました。

決定打は息子の入学式でした。2006年4月6日、快晴。桜が満開の下、式を終えて晴れやかな気持ちで校舎の出入り口から校門へ向かおうと思った矢先、妻が口重

く言いました。

「脚が前へ出ないのよ。歩けない……、……大ショックでした。

私はへ何でここまで放っておいてしまったんだろう〜という自責の念から、すぐに妻に言いました。

「すぐ病院へ行こう！ 3カ月かかってもいいからそこで手術のお願いをしよう」

そう言って自宅に戻ると、「実はこんな記事があるの……」と妻が書棚から新聞記事のスクラップを取り出してきました。聞くと、義母がコツコツと切り抜いてくれていたスクラップで、妻が不具合を訴えた1年以上前から保存してくれていたとのこと。記事を見た私は、このとき初めて人工股関節の手術におけるMISやナビゲーションシステムという言葉を目にしたのです。

「MISで入院2週間？ ナビ？ 何これ??」

すぐにインターネットで検索し、中部地区での術例はないのかなどを調べるとともに、さらに情報を得ようとする人々に相談しました。

姉からは、「今みんなが飲んでる胃カメラも日本全国に普及するのに10年もかかっ

たのよ」と言われ、先輩からは「青木ちゃん、僕の兄貴が腰の手術で3カ月も入院してただけど、ホント老けこんじまって……、他で聞いたら、同じ手術がMISで2週間ぐらいでできたらいいんだわ」という話も耳にし、最先端技術はそういうものなんだと何となく理解できました。

2人で、MISを受けた患者さんの体験談を読むなどして理解を深め、2006年4月10日、ついに妻が決心しました。

「私、決めた。一度先生に診てもらいに行く。インターネットの患者さんの声を全部読んで安心したから」

北海道の病院で診察を受けるため、夫婦揃って空港に着いたのはその一週間後でした。その日は気を紛らわせるために二人で競馬を見に行きましたが、一抹の不安と緊張感からか、当地のモール温泉の珍しさにも無感動でした。

ですが、翌朝、朝食を取った場所が偶然にも主治医の先生とご一緒だったようで、妻が「運命的なモノを感じる」と一言。前向きな気持ちで病院を初訪問。そこで、「可及的速やかに、最短での手術をお願いします」と先生にお願いしました。

手術日が決まり、再度北海道を訪れることになった4月28日。病院まで送っていくという私に「一人で大丈夫だから!」と、無理に気丈に振る舞う妻。私は愛知・小牧空港でその背中を見送りながら、これまでのプロセスを振り返って思いつきり号泣しました。息子は、その日から3晩、寝付くときに必ず「ママ一人でかわいそう」と呟き、泣きながら寝入りました。

そして、迎えた5月1日、手術当日。

夕方になって、病院に駆けつけてくれた義母から「2時間ほどで病室に戻ってきたよ。患者仲間の皆さんから成功って言ってもらった」と電話で喜びの報告を受けました。ホッと一息。この日、息子が初めて笑いながら寝付いてくれました。

翌日の昼、義母が電話で「歩いたのよ!」と報告。

「嘘だろ!」と信じられない私。

「いいえ、ホントに一人で歩行器につかまって歩いたのよ!」

「やった〜!!」

夕方には、再度電話で「杖をついてるけど、リハビリルームから一人で歩いて帰っ

てきたわよ」「信じられない！」私はまたまた泣きました。今度は嬉しくって、ありがたくなって、素晴らしくて……。その後の経過も順調で、あつという間に退院の日を迎えました。

退院の日は快晴で、晴れ晴れとした気持ちで名古屋空港へ。そして、岐阜県大垣市近郊の自宅へと自家用車にて帰りました。小学校に上がったばかりの息子が自宅前の交差点まで出迎え、涙と共に思いつきり全身を使って車庫へと誘導してくれました。

この息子・良太の応援があつたからこそ、妻も手術を決断できたことは言うまでもありません。

おかげで、精神的にもとても明るくなり、術後約2週間の5月13日には、妻と入院前に目標にしていた「ナゴヤドームでの中日ドラゴンズ応援」にも行くことができましたし、手術前には嫌がっていた郊外のショッピングモールにも「連れて行って」とせがむようになりました。普通の生活を営む、普通に歩く、健康、健常、それがこんなにもありがたいものだとはい——。

年のせいかな涙もろくなっている私は、その頃本当によく泣きました。でもつらい涙、

苦しい涙は少々で、ホント、気持ちいい涙ばかり。高校のラグビーで優勝した時以来のうれし涙、感激の涙の連続でした。

私たち家族が人工股関節のMISを決断した一番の理由は、妻自身が驚いていたように、2週間の入院生活ですむということです。小さな子供を抱え、事業を経営している私たちにとって、3カ月から半年間も子供と母親を切り離して生活することはできないので、本当に助かりました。しかも同じ人工関節の手術であっても、従来型の手術の場合は2、3カ月の入院生活を強いられます。3カ月と2週間——、この違いは、妻にとっても決定的で、岐阜と北海道の距離をも縮める大きな決断材料となったようです。

また、「アメリカでは人工股関節の手術をしたその日に退院している」事実や、「(妻の)年齢がまだ若いのでリスクは限りなく少ない」と先生から言われたことも、不安を打ち消す大きな材料になりました。

もしMISを知らなかったら……そう考えるとゾッとします。義母が切り抜いていてくれた新聞記事のスクラップを含め、何かよい方向に導かれていたような神懸

かなりのものを感じます。本当にお世話になったすべての方々に感謝です。

聞くところによると、実に多くの女性が人工股関節の手術を決断できずに悩んでいるとか。私たちは、妻の身体を普通の生活ができるようにしてくれたいことへの感謝の気持ちから、少しでもそうした現状が打破できればと、術後1週間目に開かれた病院主催のシンポジウム場に出させていただいたり、マスコミ向けにMIS+ナビゲーションに関する情報提供をするなどしました。

その後2006年12月に、最先端の人工関節手術の様子が全国系テレビで紹介されていました。ご覧になられた方も多いと思いますが、それでも人工股関節MISの存在を知る人はまだまだ少数だと思えます。ですから、私は自分自身の反省と先生や妻への感謝の気持ちを込めて、これからも機会あることにこの手術のすばらしさについて伝えていきたいと思っています。

おわりに

監修者・石部基実

「あなたが決意することは成就し歩む道には光が輝くことであろう」

(ヨブ記第22章28節)

変形性股関節症や関節リウマチなど股関節の病気による痛みは、歩く、という人間の基本的行動が障害されるので、患者さんご自身にとって大変つらく、また、その痛々しい姿を目にしている周りのご家族にとってもつらい日々になります。

その痛みを取り除くためには、薬やリハビリテーションなどいくつかの治療法がありますが、末期状態の頑固な痛みには人工股関節手術がとて有効です。しかしながら、手術の話聞いただけでも患者さんは大きなストレスを感じるのに、さらに「人工」股関節という言葉を聞くと、その不安感はいやが上にも膨れ上がります。

この本に掲載された体験談は、その恐怖心を克服して健康を得、買い物、仕事、旅

行、スポーツなどの普通の日常生活を送られている方々の生の声です。股関節の病気という困難に直面し、切り抜けるために思い切った結果なのです。そして、手術を受けられた方ご自身だけでなく、ご家族やご友人も幸せになっています。

まずは、お近くの整形外科医の診察を受けてください。ご自分の股関節の状態について知ることが第一歩です。手術が必要な状態なのか、手術ならば人工股関節が最良なのか、診察によってわかることがたくさんあります。想像だけでは震えあがって不安になるばかりです。勇気をもってご自分の現状を知ることです。それだけでも、病气や手術に対しての不安が少なくなるはずですよ。

本書が、皆さまの健康回復と生活の質的向上にお役に立つことを願ってやみません。わたくしも監修者として参加することができ、とても光栄に思っております。

「病气は最大の人生の喜びの一つを与えてくれる。それは、回復の快感と、新たに
なった生活観の愉快さである」

(ヒルティ 1833—1909、スイスの法律家・哲学者)

監修者プロフィール

石部基実（いしべもとみ）

人工股関節・MISの専門ドクター

1957年生

1982年 北海道大学医学部卒業 北海道大学医学部整形外科入局

1986年 北海道大学医学部第二生化学教室研究生

1989年 ロチェスター大学医学部整形外科客員研究員（アメリカ、ニューヨーク州）

1991年 北海道大学医学部整形外科助手

1993年 医学博士

1994年 NTT東日本札幌病院整形外科医長

1999年 同病院整形外科部長

2006年 同病院人工関節センター長

2007年 小笠原クリニック札幌病院人工股関節センター長

日本整形外科学会専門医

日本リウマチ学会専門医

日本リハビリテーション医学会専門医

日本体育協会スポーツドクター

アメリカ整形外科学会会員

アメリカ骨代謝学会会員

日本股関節学会会員

1992年日本整形外科学会学術奨励賞受賞

■ ウェブサイト <http://www.dr-ishibe.net/>

■ 2004年治療実績

人工股関節手術 総計106例

内訳 MIS人工股関節 88例

(このうちナビゲーションシステム併用例 28例)

通常人工股関節 6例

再置換術 12例

■ 2005年治療実績

人工股関節手術 総計192例

内訳 MIS人工股関節 171例

(このうちナビゲーションシステム併用例 158例)

通常人工股関節 11例

再置換術 10例

■ 2006年治療実績

人工股関節手術 総計314例

内訳 MIS人工股関節 292例

(このうちナビゲーションシステム併用例 261例)

通常人工股関節 10例

表面置換型人工股関節 7例

再置換術 5例

人工股関節患者会から

股関節の痛みでお困りの方はたいへん多くいらっしゃいます。患者さん同士で、股関節に関すること、福祉、保険、日頃の生活などの情報交換をしていく目的で、手術経験者の有志が発起人となり、2007年春に「患者会」を結成しホームページを立ち上げました。

「患者会」のホームページから会員登録をしていただければ、上記の主旨にそったさまざまな情報が得られ、股関節セミナーの案内や関連情報をご覧いただけます。

一人では心細く不安でも、同じ悩みを持つ人や、その障害をのりこえた先輩たちと問題を共有することで、安心感が得られ、希望がわいてきます。

すでに手術をされた方、これから人工股関節の手術をする予定の方、手術をするかどうか悩まれ、不安やご心配がある方など、「患者会」のホームページにアクセスしてみてください。患者の立場でのちょっとした疑問などにも、できる範囲でお応えするよう努めております。

全国各地にいる「患者会」の会員同士は、「スカイプ (Skype)」という音声通話ソフト（無料ダウンロード可）を使って、パソコン上で同時に複数で情報交換をしています。

また、皆さまからの体験記のご投稿もお待ちしています。

石部先生の患者会

http://www.sea.icn-tv.ne.jp/~dr_isibe/kokansetsu-3.htm

編著者プロフィール

人工股関節患者会 (じんこうこかんせつかんじゃかい)

2007年春発足

石部先生の患者会

http://www.sea.icn-tv.ne.jp/~dr_isibe/kokansetsu-3.htm

最先端 **人工股関節手術で痛みのない生活へ**

2007年10月15日 初版第1刷発行

2007年11月20日 初版第2刷発行

著者 人工股関節患者会

発行者 瓜谷 網延

発行所 株式会社文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

電話 03-5369-3060 (編集)

03-5369-2299 (販売)

印刷所 図書印刷株式会社

©Jinkou kokansetsu Kanjakai 2007 Printed in Japan

乱丁本・落丁本はお手数ですが小社販売部宛にお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

ISBN978-4-286-02381-6