

## 股関節と関節液の役割

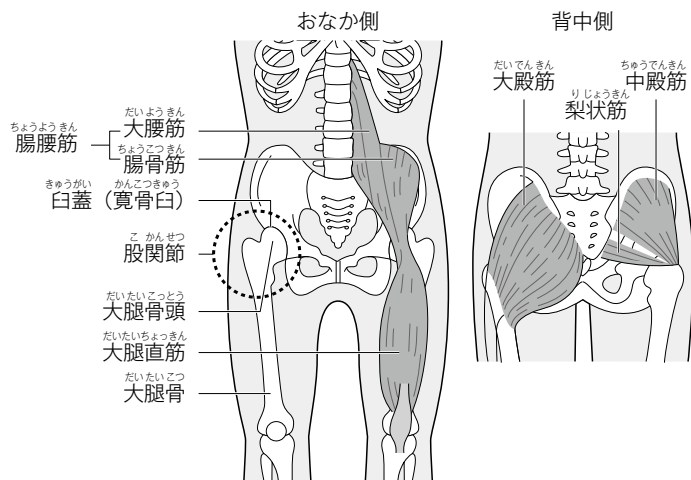
### ■ 上半身と下半身をつなぐ股関節

変形性股関節症を理解し、改善するために、まずは股関節のしくみと役割について、最低限の知識をもっておきましょう。

股関節は、胴体（上半身）と下肢（下半身）をつないでいる大きな関節のことで、「臼蓋」（寛骨臼ともいう）という骨盤のくぼみに、「大腿骨頭」という大腿骨（太ももの骨）の先端にある丸い部分があります。肩の関節も同じような構造をしています。股関節のほうがくぼみが深く、そのため安定性の高い関節になっています。

臼蓋と大腿骨頭の表面は、「関節軟骨」という弾力性のある組織で覆われており、これが体重の負荷や地面からの衝撃をやわらげてくれています。

### 股関節まわりの骨と筋肉の構造



こうした構造のおかげで、私たちは「立つ」「歩く」「座る」などの動作を行うことができ、さらに、体を曲げたり伸ばしたり、股を開いたり閉じたり、内股や外股にするといった動作もスムーズに行うことができるのです。

### ■ 関節液の重要性

ところで、みなさんは股関節がどこにあるか、ご存じでしょうか。

股関節は、「足のつけ根のVラインあたり」「お尻のほったの下の、へこんだあたり」を含め、胴体と足がつながっているあたり全体を指します。

この股関節には、常に大きな負荷がか