

## 人工関節とスポーツ

人工関節の手術は、膝関節や股関節など痛みの強い関節を人工の部品に取りかえて、歩く・立つなどの日常生活を楽にすることを目的に行われます。年間に股関節が7万件、膝関節が10万件行われています。最近は手術や部品の性能が向上し、痛みが減るだけでなく動きもなめらかになってきました。そのため、手術のあとに軽い運動やスポーツを再開できる人が増えています。たとえば散歩、水泳、自転車、ゴルフ、ボーリングなど、体にやさしい運動は多くの人が安全に楽しめるとされています。一方で、テニス、サッカーなどのように強い衝撃やねじれが関節にかかるスポーツは、使い方によりますが人工関節がゆるんだり壊れたりするおそれがあるため注意が必要です。人工関節の寿命はおよそ20年くらいといわれていましたが、無理な使い方を避けねばもっと長く一生良い状態を保てます。術後は担当医に相談し自分に合った運動の種類や強さを少しづつ増やしていくことが大切です。技術や部品の進歩で人工関節を受けてもずっとスポーツを続けていく事ができます。

令和7年12月

和田 孝彦