

さくら「ほね」通信

冬号

2025.2

NEWS LETTER

木枯らしがふき、寒い季節となりました。
冷えると体が固くなってしまいます。でもその固さは、冷えのせいじゃないかもしれません。
今回は、太ももの外側の痛みを引き起こす、筋骨格系の病気について解説していきます。

おしり・太ももの外側が痛くなることはありませんか？

【症状】

- 歩き続けると痛くなる
- 立ち続けると痛くなる
- 足を組むと痛い
- 踏ん張ると痛い
- 横に寝ると痛い

などなど



それは、もしかしたら“大転子痛症候群”かもしれません



【どんな病気？】

運動時左図の○のように、おしりの外側、太ももの外側が痛くなる。

膝から下、おしりの後ろに広がることは少ない。

股関節の横の骨、その周囲を押すと痛む。

おしりの外側、太ももの外側が固い、伸ばすと痛む。



現在行っている健康診断

子宮がん検診 ～3月13日(土)

乳がん検診 ～3月31日(水)

肝炎ウイルス検診 ～3月31日(水)

人間ドック 通年

内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリ科・消化器内科
胃腸科・漢方内科・アレルギー科・循環器内科・
内分泌代謝内科・泌尿器科・婦人科・乳癌外科
皮膚科・リウマチ膠原病科・内視鏡内科

東小金井さくらクリニック

【診療時間】9:00～13:00

14:30～18:30

【休診日】土曜午後、

日曜・祝祭日

【外来】☎042-382-3888

在宅訪問

自宅でのケアが必要な方を支えるため、
医師がご自宅へ訪問いたします。

☎042-382-3755

併設

通所リハビリテーション デイケアこさきん

☎042-382-3880

※詳しくはホームページをご覧ください→



病気の解説

大転子痛症候群は、この部位にある滑液包に炎症が起こることにより出現すると考えられています。

病気がある人の割合は、中年～高齢者で18%程度といわれています。

男性に多く、肥満、腰痛、変形性関節症などとの関連が指摘されています。



原因は？

- 転倒など怪我の影響
- 同部位の使い過ぎ
- 筋力の低下による負担の増加
- 運動不足によって関節が固くなってしまった

対処方法

痛みが出始めたばかり



まずは医師へ相談
炎症があれば投薬
活動制限

痛みが出て
時間が経っている



医師へ相談
炎症が続いていれば投薬

弱い組織の強化
固い組織の柔軟性向上

「いずれにせよ、まずは正しい診断を受けることが大切です」