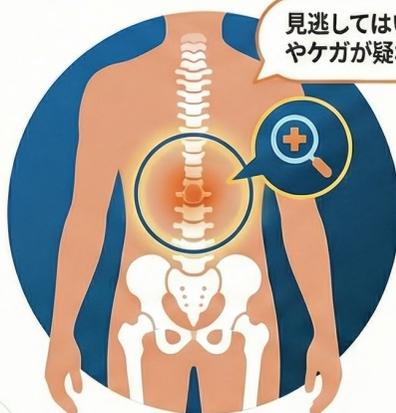


画像検査で、腰痛の原因はわからない？

MRIなどの画像検査は万能ではありません。その役割と限界を正しく理解しましょう。

画像検査が「重要」なとき



見逃してはいけない病気
やケガが疑われる場合



手術など特別な治療が
必要かどうかを見極める
ために役立ちます。¹⁾

全ての腰痛の原因を明らかにする
万能な道具ではありません。

画像は「原因探しの決め手」ではない

画像の変化と痛みは、
必ずしも一致しない²⁾

症状がなくても椎間板に
変性が見られる人の割合²⁾

20代 約4割

80代 ほぼ10割



画像の変化



実際の痛み

腰痛があっても、
画像では原因を特定
できないこともよく
あります。³⁾



腰痛がなくても、年齢を
重ねると背骨に変化が
見られるのは自然なこと
です。



画像検査は、必要な場面で
「使い分ける」検査

全ての腰痛の原因を明らかにする
万能な道具ではありません。¹⁾

NotebookLM

* 参考文献

1) Low Back Pain Clinical Care Standard. 2022.

2) Brinjikji W, et al. AJNR. 2015.

3) Kasch R, et al. Spine. 2022.

ほか関連文献あり

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）



Pain & Workflow
ReDesign

その腰痛、画像検査は必要？不安が痛みを長引かせる前に

問題：不安が生み出す「腰痛の悪循環」



ネガティブな説明が不安を煽る

「骨が変形」等の説明で、自然な加齢変化を「悪い状態」と思い込んでしまう。¹⁾



不安が生む「恐怖回避思考」

「動くが悪化する」と恐れ、体を動かさなくなる心理状態に陥る。



運動不足が腰痛を悪化させる

体力や柔軟性が低下し、かえって痛みが治りにくくなる悪循環が生まれる。

解決策：画像検査との賢い付き合い方



画像検査が「不可欠」な危険なサイン

突然の激痛 足のしびれ 発熱 体重減少などがある場合は必須です。



一般的な腰痛では、検査をしても治療方針は変わらないことが多い

重大な病気を見逃さないための「ふるい分け（スクリーニング）」が主な目的です。²⁾

“



腰痛を必要以上に怖がらないことが大切

画像検査は「不要」のではなく、「使い分ける」という理解が重要です。³⁾”

NotebookLM

* 参考文献

1) O'Sullivan K, et al. Br J Sports Med. 2020.

2) Chou R, et al. Lancet. 2021.

3) Foster NE, et al. Lancet. 2018.

ほか関連文献あり

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）



Pain & Workflow
ReDesign

腰痛の悪循環を断ち切る！「恐怖回避思考」と「Stay Active」

問題：痛みを悪化させる「恐怖回避思考」の悪循環

恐怖回避思考とは？

痛みへの不安や恐怖から、必要以上に活動を避けてしまう考え方です。



不安を煽る説明がきっかけに

「骨が変形している」など、不安を強める言葉や範囲の不明な注意が原因となります。¹⁾



さらなる悪化の悪循環

動かないことで筋力や体力が低下し、さらに不安が強まり動けなくなります。

解決策：「Stay Active」で回復を促す

Stay Active (ステイ・アクティブ) とは？

痛みがあっても、できる範囲で日常生活や仕事を続けるという考え方です。



回復を早める国際的なスタンダード

過度な安静よりも、可能な範囲で活動が続ける方が回復しやすいことが示されています。²⁾



「無理をすること」ではありません

痛みを我慢するのではなく、悪化しない範囲で活動を「調整」しながら続けることです。³⁾

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Darlow B, et al. Pain. 2015
- 2) Oliveira CB, et al. Br J Sports Med. 2018
- 3) NICE Guideline NG59, 2016

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow
ReDesign

腰痛の新常識：安静にするより「動く」が正解！

❌ 昔の常識：とにかく安静

「長すぎる安静」の落とし穴

筋力低下や恐怖心から、痛みが長引く悪循環に陥りやすくなります^{1) 2)}



再発・慢性化



体力低下



動かない



不安・恐怖

悪循環



✅ 今の常識：Stay Active

「Stay Active」とは？

無理せず、普段の生活（仕事・家事・歩行など）を続けることです



痛みはある



できる範囲で活動



回復力アップ



不安を管理

好循環

“ 回復のカギは「安心して動き続けること」³⁾ ”

NotebookLM

* 参考文献

1) NICE. Low back pain and sciatica in over 16s (NG59). 2020.

2) WHO guidelines on chronic primary low back pain. 2023.

3) Lin I, et al. Br J Sports Med. 2020.

ほか関連文献あり

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）

ぎっくり腰の新常識：安静にしすぎは逆効果です

問題提起：「安静」という思い込みが招く悪循環



「ぎっくり腰=絶対安静」だと思いませんか？
実は、安静にしすぎると回復が遅れ、かえって再発しやすくなるのが分かっています¹⁾

動かないことで生まれる「痛みの悪循環」



安静にしすぎる
(痛みを恐れて、必要以上に動かないでいる。)



体が硬くなる・筋力が落ちる
(使われない筋肉や関節が回まり、体を支える力が弱くなる。)



少しの動きでも痛む
(体が弱ったため、以前は問題なかった動きでも痛みを感じるようになる。)

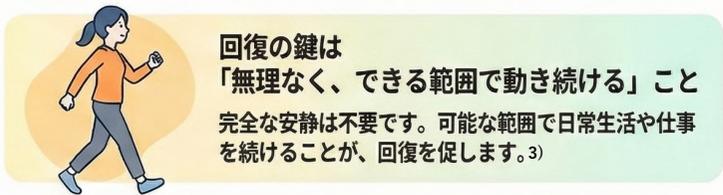
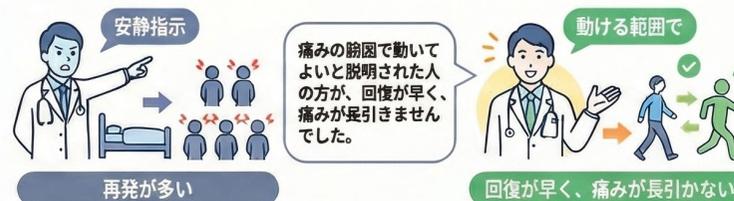


不安 → さらに動かなくなる
(痛みと再発への恐怖から、まずまず活動を避けるようになる。)



解決策：無理せず「動き続ける」ことが回復への近道

研究結果：「安静」を強く指示された人ほど、再発が多かった²⁾



✗ やめるべきこと (DON'T)	✓ 推奨されること (DO)
<p>「安静第一」と決めつけ、仕事を完全に休ませる。</p>	<p>仕事量や姿勢を調整し、働き続けられる環境をつくる。</p>
<p>悪化するから動かないで 「悪化するから動かないで」など、不安をおおる声かけ。</p>	<p>痛みを無視から大丈夫ですよ 「様子を見ながらで大丈夫ですよ」と安心させる言葉をかける。</p>

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Matsudaira K, et al. Industrial Health. 2011.
 - 2) Pocovi NC, et al. Lancet. 2024.
 - 3) Cochrane Collaboration. Non-medicine/non-surgical treatments for non-specific low back pain. 2025.
- ほか関連文献あり

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow
ReDesign

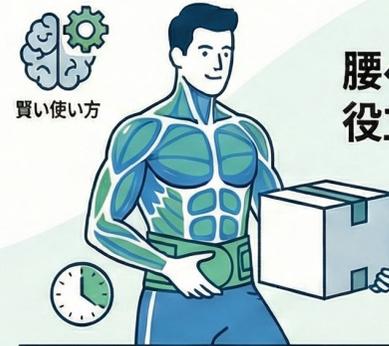
腰ベルト、その使い方で大丈夫？

—過信は禁物、正しい知識で腰痛対策—

なぜ「つけっぱなし」はNG？腰ベルトへの過信が招くリスク



- ⚠️ 頼りすぎると、自分の「体を支える力」が弱くなる
常にベルトに頼ると、本来働くべき腹筋や背筋が衰えてしまいます。
- ⚠️ 心理的な依存と回復の遅れ
「ベルトがないと不安」になり、体を動かさなくなることで回復が遅れる悪循環に陥ります。
- ⚠️ 腰ベルトは治療具ではない
慢性的な腰痛の治療や、腰痛予防のための日常的な使用は推奨されません。1)



腰ベルトが本当に役立つ「賢い使い方」

- ✔️ 使っても良いのは「限定的な場面」のみ
ぎっくり腰など急な痛みで動けない最初の数日や、重い物を運ぶ作業中などに限定しましょう。
- ✔️ 基本は「自分の体」で腰を守る
日頃から体を動かし、正しい姿勢を意識することが最も重要です。2)
- ✔️ ベルトはあくまで「補助」
頼りすぎず、一時的なサポートとして賢く活用することが大切です。3)

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Ta K-NT, et al. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2023.
- 2) WHO guidelines on chronic primary low back pain. 2023.
- 3) NICE. Low back pain and sciatica in over 16s (NG59). 2020.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）

その腰痛、病気が原因かもしれません

— 早めに受診したほうがよいサイン —

こんな腰痛は要注意！ 受診を考えるべきチェックポイント

1つでも当てはまれば、医療機関への相談を検討しましょう。



✓ 安静にしても
腰が痛む



✓ 夜中や明け方に
痛みで目が覚める



✓ お尻から足に
かけて強い痛み
やしびれがある



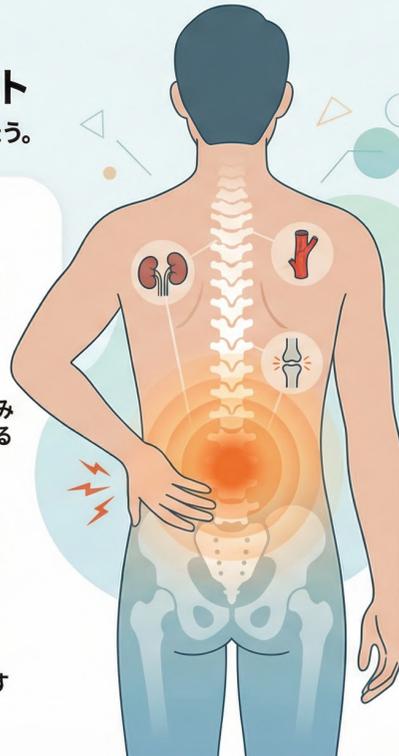
✓ 原因不明の
熱が続いている



✓ がんの
治療歴がある

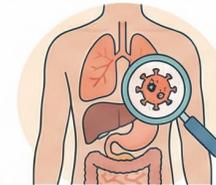


✓ 薬を使っても
強い痛みが
すぐにぶり返す



なぜ注意が必要？ 職場でできることは？

腰以外(内臓・血管など)に
原因が隠れていることがあります。



感染症や骨の異常など、
早期発見が重要になる病気の
可能性があります。

職場でできること：
「念のため受診」を後押しする。



自己判断せず、チェックリストを
一緒に確認し、受診しやすい
雰囲気をつくりましょう。

“ 「様子見」ではなく
「受診」を勧めましょう。
早期の受診が、本人と職場の安心につながります。 ”

NotebookLM

* 参考文献

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)

重い物は、何キロまで持っていていい？



「これくらいなら大丈夫」は危険です

重量物を扱う作業は、腰痛やぎっくり腰の大きな原因になります。^{1) 2)}

「最大」より「望ましい」重さを意識する

可能であれば、荷物は20kg未満にすることが推奨されます。³⁾

男性 (Male)

体重の約**40%**まで



女性 (Female)

体重の約**24%**まで



重さを減らす工夫で腰を守る



箱に重さを表示する



2人で持つ



台車・補助具を使う

事例：色付きテープで注意喚起

重いコンテナに印を付け、無理な持ち上げ作業を未然に防ぎます。



“「持てるか」ではなく「持たなくてすむか」を考える”

作業環境の改善が、最も効果的な腰痛対策です。

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Brauer C, et al. Int Arch Occup Environ Health. 2020.
- 2) 日本整形外科学会・日本腰痛学会. 腰痛診療ガイドライン. 2019.
- 3) 厚生労働省. 職場における腰痛予防対策指針. 2013.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）

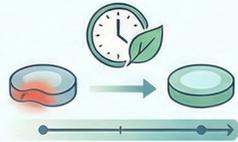
椎間板ヘルニアの社員への配慮ポイント

基本的な考え方と対応



「ヘルニア＝すぐ手術・長期休業」
ではありません

多くの人は時間とともに
自然に回復します。¹⁾



基本は「様子を見ながら、
働き続ける」

完全に安静にするのでは
なく、痛みの範囲で仕事を
調整します。²⁾



治療は「手術以外」から
始まるのが一般的

痛み止めやリハビリが中心で、
いきなり手術になることは稀です。³⁾



見逃してはいけない危険なサイン

⚠️ 排尿・排便がしにくい

緊急対応が必要な
可能性があります。



⚠️ 脚の力が明らかに
弱くなってきた

すぐに専門医への相
談が必要です。



⚠️ 痛みがどんどん悪化し、
改善しない

治療法を見直す必要が
あるかもしれません。



NotebookLM

* 参考文献

- 1) Apeldoorn AT, et al. Royal Dutch Society for Physical Therapy Guideline. 2024.
- 2) ACSQHC. Low Back Pain Clinical Care Standard. 2022. Liu C, et al. BMJ. 2023.
- 3) Liu C, et al. BMJ. 2023.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

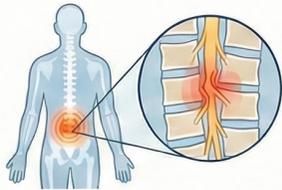
を基に研究班で要約・作成

（初稿作成支援：NotebookLM）

腰部脊柱管狭窄症の社員への配慮ポイント

問題：働き方で変わる症状と生産性

腰部脊柱管狭窄症とは？



神経の通り道が狭くなり、立つ・歩くことで脚に痛みやしびれが出る病気です。

よく見られる症状のサイン



歩くと脚がしびれ、少し休むと楽になるのが典型的な症状です。¹⁾

● 影響が出やすい



立ち仕事、外回り、歩行が多い業務

つらさが増し、生産性が低下しやすい



● 影響が出にくい



デスクワーク、車の運転、自転車移動

生産性を維持しやすいことが多い

解決策：職場のサポートと受診の目安

職場でできる配慮のポイント



立ちっぱなしを避け、座って体験できる時間を確保



業務内容を一時的に調整



⚠ 危険なサイン：すぐに専門家へ相談を³⁾



肛門周囲の異常感覚
両側の足のしびれ



歩行時の原もれ感



明らかな筋力低下は
手術検討のサインです。



仕事の工夫で「働き続けやすく」できる。
ただし、危険なサインを見逃さず、我慢せずに
相談できる雰囲気作りが重要です。

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Sekiguchi M. Spine Surgery and Related Research. 2023.
- 2) Katz JN, et al. JAMA. 2022.
- 3) Inoue G. Spine Surgery and Related Research. 2023.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)

急性腰痛の新しい常識：安静にするより動く方が良い？

昔の常識：ベッド上安静



回復が最も遅くなる可能性

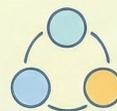
ある研究では、安静群が最も回復が遅いことが示されました。¹⁾



治療としては推奨されない

多くのレビューで、無効または軽度には有害である可能性が指摘されています。²⁾

今の常識：活動維持



現代の治療の三本柱

「活動維持」「自己管理の教育」「安心感」が治療の中核です。



回復が良いのは「活動継続」群

痛みが許す範囲で普段の活動を続けた群が最も回復が良いと報告されています。³⁾



「予後は良い」と知ることが重要

専門家から「大丈夫」と伝えられ安心することが、回復を助けます。

NotebookLM

* 参考文献

1) Malmivaara A, et al. N Engl J Med. 1995.

2) Dahm KT, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022.

3) Zhou T, et al. BMC Musculoskelet Disord. 2024.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow
ReDesign

急性腰痛の新常識：安静よりも「動く」がカギ

このインフォグラフィックは、急性腰痛に関する最新の医学的知見をまとめたものです。従来の「安静第一」という考え方は異なり、痛みの許す範囲で普段通りの活動を続けることが、より早い回復につながることを科学的根拠と共に解説します。

根拠：なぜ「活動維持」が推奨されるのか



科学研究による裏付け

「適度活動を続けたグループ」が痛みや欠勤日数において最も回復が早かったと報告されています。1)

国際的なガイドラインの共通認識

予後が良いことを伝え安心させ (Reassurance)、活動を続ける (Stay Active) よう推奨しています。2)



実践：職場での具体的なアクション



完全休業より「業務内容の調整」を重慶物の運搬や中職盗影などを一時的に軽減・変更できないか検討しましょう。

「安心感の提供」が回復を後押し
「動いても大丈夫」 「多くは自然に良くなる」と伝え、過度な不安を取り除きます。4) 5)



注意点：「安静は2日まで」は治療ではない
これは、やむを得ず休む場合の「上風」であり、安静を推奨するものではありません。

警告：すぐに医療機関へ行くべきサイン

レッドフラッグを見逃さない

以下の症状がある場合は、自己判断せず速やかに専門医の診察を受けてください。



具体的な危険なサインの例

足の痺れが進行する、尿や便が出にくい、安静にしても痛みが続く、など。

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Malmivaara A, et al. N Engl J Med. 1995.
- 2) Zhou T, et al. BMC Musculoskelet Disord. 2024.
- 3) Dahm KT, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022.
- 4) Qaseem A, et al. Ann Intern Med. 2017 (ACP).
- 5) NICE NG59. 2016.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)

急性腰痛の常識をアップデート：安静よりも「活動維持」が鍵

問題：ベッド上安静という旧常識



ベッド上安静は治療として推奨されない

回復を遅らせ、筋力低下や恐怖回避を助長するなど、有害となる可能性もある。

2日間の安静でさえ、回復が最も遅かった

1995年のNEJM誌の研究で、通常活動を継続した群が最も成績良好だった。¹⁾



2 DAYS



解決策：エビデンスに基づく新常識



痛みが許す範囲での「活動維持 (Stay Active)」が最も効果的

疼痛、機能、欠勤日数の全ての点で最も良好な結果をもたらす。¹⁾²⁾



疼痛軽減



機能改善



欠勤減少

国際ガイドラインの共通認識

米国 (ACP) や英国 (NICE) など、世界の主要ガイドラインが活動継続を推奨。³⁾

NICE

ACP

「動いても安全」という安心感 (Reassurance) の提供が鍵

「多くは自然に改善する」と伝え、過度な不安を取り除くことが治療的介入となる。⁴⁾⁵⁾



臨床上の注意点



「安静は2日まで」は「2日なら有効」という意味ではない
やむを得ず休む場合の上限であり、安静自体が回復を促進するわけではない。



Red Flags：ただちに医療評価が必要な徴候
進行する下肢の麻痺や、排尿・排便障害が見られる場合は専門医へ。

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Malmivaara A, et al. N Engl J Med. 1995.
- 2) Dahm KT, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022.
- 3) Zhou T, et al. BMC Musculoskelet Disord. 2024.
- 4) Qaseem A, et al. Ann Intern Med. 2017 (ACP).
- 5) NICE NG59. 2016.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow
ReDesign

職場の腰痛対策：重量物作業の新しい常識

重さだけでなく、回数・時間・姿勢を組み合わせるリスクを評価するのが世界の基準です。



重さ



時間



回数



姿勢



「重さ」×「回数」×「時間」×「姿勢」=総合リスク

国際基準が示す3つの根拠



ISO (国際標準化機構)

強度・頻度・作業時間に基づき、推奨される重量の限界値を設計する枠組みを提示しています。



NIOSH (米国国立労働安全衛生研究所)

頻度・時間・姿勢などを入力するリスク評価ツールで、安全な作業設計を支援します。



OSHA (米国労働安全衛生局)

「重さだけの一律な基準はない」と明言し、約23kg(51lb)を起点に作業条件で補正します。



作業設計の見直しで、腰痛リスクを減らそう。
安全な職場は、みんなの工夫から生まれます。

注記: 3kg, 8-12h, 51lb, LI/CLI≤1.0

今日からできる3つの工夫



1. 重さを減らす
荷物を小分けにする、
複数人で運ぶ、台車を使う。



2. 姿勢の負担を減らす
体の近くでねじらずに持つ、
床から直接持ち上げない。



3. 時間・回数を減らす
持ち上げる回数を工夫する、
こまめに休憩・交代する。

* 参考文献

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田〔恵〕班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)

NotebookLM



Pain & Workflow
ReDesign