

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」

「動くと悪化する」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」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