

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

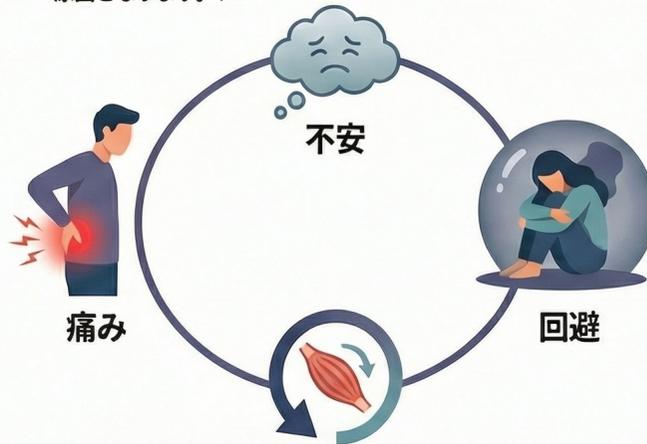
恐怖回避思考とは？

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、可能な範囲で活動続ける方が回復しやすいことが示されています。2)



回復



「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