

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固まり、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
(痛みと再発への染怖から、まずまず活動を避けるようになる。)

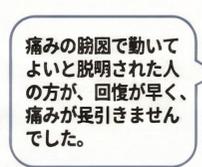


解決策：無理せず「動き続ける」ことが回復への近道

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)



再発が多い



回復が早く、痛みが長引かない



回復の鍵は
「無理なく、できる範囲で動き続ける」こと
完全な安静は不要です。可能な範囲で日常生活や仕事を続けることが、回復を促します。3)

✗ 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」など、不安をおおる声かけ。</p>	<p>「様子を見ながら大丈夫ですよ」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