

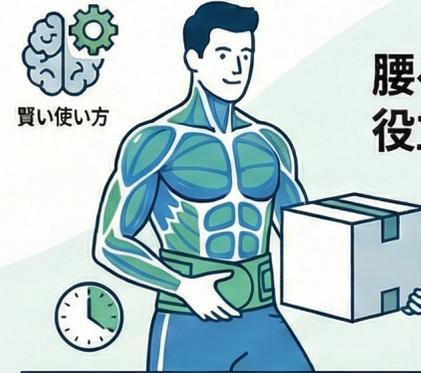
# 腰ベルト、その使い方で大丈夫？

— 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）



Pain & Workflow  
ReDesign