

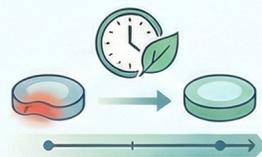
椎間板ヘルニアの社員への配慮ポイント

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)