

急性腰痛の新常識：安静よりも「動く」がカギ

このインフォグラフィックは、急性腰痛に関する最新の医学的知見をまとめたものです。従来の「安静第一」という考え方は異なり、痛みの許す範囲で普段通りの活動を続けることが、より早い回復につながることを科学的根拠と共に解説します。

根拠：なぜ「活動維持」が推奨されるのか



科学的研究による裏付け

「適度活動を続けたグループ」が寝みや欠勤日数において最も回復が早かったと報告されています。1)

国際的なガイドラインの共通認識

子後が良いことを伝え安心させ (Reassurance)、活動を続ける (Stay Active) よう推奨しています。2)



安静 (REST)

結論：急性腰痛の対応は「活動維持」
安静より「普段の活動を維持」
する方が回復が早い

ベッド上安静は治療として推奨されず、回復を遅らせる可能性があります。3)

休む場合も「短期間・最小限」にやむを得ず休む場合でも、できるだけ早く回復の活動に戻ることが重要です。

実践：職場での具体的なアクション



完全休業より「業務内容の調整」を重働物の運搬や中腰姿勢などを一時的に軽減・変更できないか検討しましょう。

「安心感の提供」が回復を後押し

「動いても大丈夫」「多くは自然に良くなる」と伝え、過度な不安を取り除きます。4) 5)



注意点：「安静は2日まで」は治療ではない

これは、やむを得ず休む場合の「上風」であり、安静を推奨するものではありません。

⚠ 警告：すぐに医療機関へ行くべきサイン

レッドフラッグを見逃さない

以下の症状がある場合は、自己判断せず遅やかに専門医の診察を受けてください。



具体的な危険なサインの例

足の痲痺が進行する、戻や復が出にくい、安静にしても痛みが続く、など。

© NotebookLM

* 参考文献

- 1) Malmivaara A, et al. N Engl J Med. 1995.
- 2) Zhou T, et al. BMC Musculoskelet Disord. 2024.
- 3) Dahm KT, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022.
- 4) Qaseem A, et al. Ann Intern Med. 2017 (ACP).
- 5) NICE 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