

腰痛には安静？ 体を動かした方がよい？

リハビリテーション科部長 加茂 啓志

腰痛は多くの方が一生のうちに経験するといわれる症状です。強い痛みがあると「安静にしていたほうがよいのでは」と思われる方が少なくありません。しかし、近年の研究や世界保健機関（WHO）の2023年に発表されたガイドラインでは「安静よりも、できる範囲で体を動かすこと」が推奨されています。

以前は腰痛が起きたら横になって安静にすることが一般的でした。しかし、長く動かさずにいると筋力が落ちたり、関節や血流が悪くなったりして、かえって痛みが長引くことがわかってきました。特に数日以上安静は、回復を遅らせる可能性が高いと報告されています。

一方で、無理に動く必要はありません。痛みを我慢して重い荷物を持ったり、長時間同じ姿勢で作業したりするのは逆効果です。大切なのは「日常生活で可能な範囲の動作を続ける」ことです。たとえば、散歩や家事など、軽い活動はむしろ回復を助けます。また、腰に負担をかけにくい姿勢を意識しながら、少しずつ普段の生活に戻っていくことが望ましいとされています。

WHOのガイドラインでも、腰痛のある人には「できる限り普段の生活を続けること」「早期から活動を再開すること」が勧められています。薬や注射に頼るよりも、運動やリハビリ、姿勢の工夫などが、長期的にみて再発防止や生活の質の向上につながります。

まとめると、腰痛があるときには「完全な安静」よりも「無理のない範囲で体を動かす」ことが良いとされています。痛みが強くて動けない場合は短期間の安静が必要ですが、症状が落ち着いたらできるだけ早く活動を再開することが回復への近道です。腰痛と上手に付き合うためには、恐れすぎず、安心して体を動かしていくことが大切です。

参考： [https://www.who.int/news/item/](https://www.who.int/news/item/07-12-2023-who-releases-guidelines-on-chronic-low-back-pain)

07-12-2023-who-releases-guidelines-on-chronic-low-back-pain



・御飯

・たらこ田揚げ（付け合わせ オニオンリング）・肉団子（付け合わせ キャベツソテー）

・豚肉ともやしの炒め物

・マッシュ南瓜



・味噌汁（里芋、高野豆腐）

・肉団子（付け合わせ キャベツソテー）

・小松菜ときのこの生姜醤油和え

・ヨーグルト

減塩一口メモ

🌸「レモンやゆずの酸味で美味しく」

醤油を控え、レモンやゆずの酸味で風味をプラス。生姜や香味野菜も活用し、薄味でも美味しく食べられます。



受付時間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 1/15 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30～ 1/15休診	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30～ 〔 1/26 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 1/27 〕	休診	休診	診療応援医師12月で終了 〔 休診 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時～13時30分〕 加茂〔9時～11時〕 杉村 佐藤〔11時～〕 井上	杉村 渡辺 奥山〔9時～12時〕 秋田大学	木戸 加茂 井上 千葉 〔11時～13時〕	関 佐藤 橋本	木戸 関〔9時～10時〕 加茂 佐藤〔10時～〕 渡辺
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時～16時〕	関 〔14時～16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔1/9, 1/23 11時～12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時～15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 1/15 〕	〔1/9, 1/23 〕
脳神経外科 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	診療応援医師14:00-16:00 〔 1/9, 1/23 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科	千葉	千葉	千葉	千葉	千葉
〔予約制〕	秋田大学〔13時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島	桑島	桑島	桑島	桑島 〔 1/23 休診 〕

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。
※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。
※ 眼科外来は当院の都合で令和6年4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日は令和6年4月から休診となっています。
※ 脳神経外科外来神里先生の外来診察は令和7年10月より休診となります。

～（独）労働者健康安全機構の理念～
「勤労者医療の充実」
「勤労者の安全向上」
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、
発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人生
を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>
◆診療科目◆
内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部