

腰痛の種類別

温泉の効果と推奨レベル

■ A：第一候補 ■ B：補助療法 ■ C：理論止まり ■ D：推奨外

慢性・非特異的腰痛と温泉

A

第一候補



定義

12週以上続く特定の原因が特定できない腰痛

根拠

ランダム化比較試験（RCT）やシステマティックレビュー（SR）で痛みや機能改善に有意差が認められています。

有効な泉質

硫黄泉

炭酸泉

塩化物泉

泥パック

効果メカニズム

温熱効果による筋緊張の緩和、血流改善、疼痛閾値の上昇が主な作用機序です。また、浮力による関節負担の軽減も効果的です。



変性疾患型腰痛と温泉

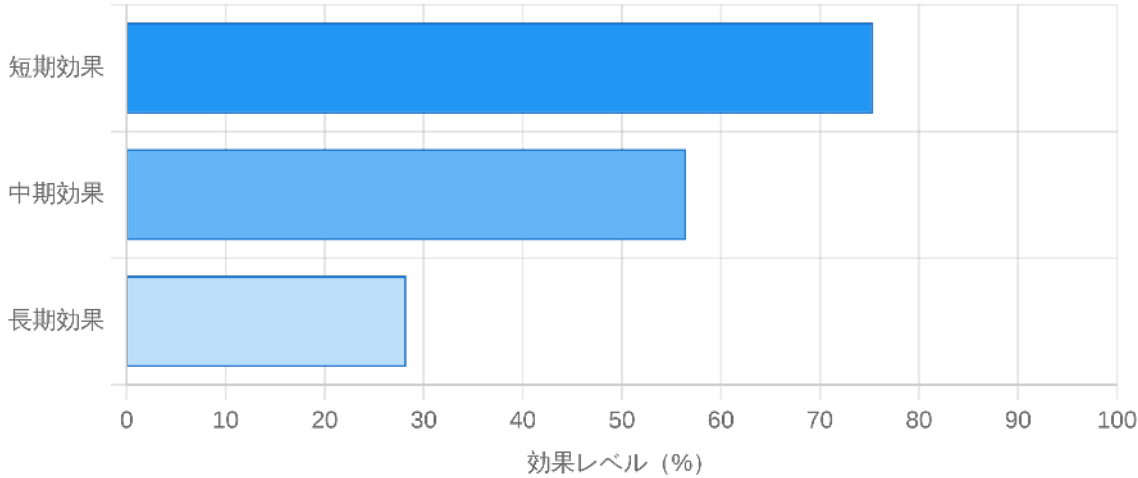
B

補助療法



代表例

- 椎間関節症
- 椎間板変性
- 脊柱管狭窄症



根拠

短期～中期的な痛みと機能改善を示す研究があります。特に温熱効果と浮力による関節負担軽減が効果的です。

有効な泉質

- 炭酸水素塩泉
- 硫酸塩泉
- 泥パック

効果メカニズム

温熱による血流改善と炎症の軽減、浮力による関節への負担軽減、ミネラル成分の経皮吸収による抗炎症作用が期待できます。

推奨される利用法

38～40℃の温度で15～20分間の入浴を週2～3回。運動療法と併用することで効果が高まります。

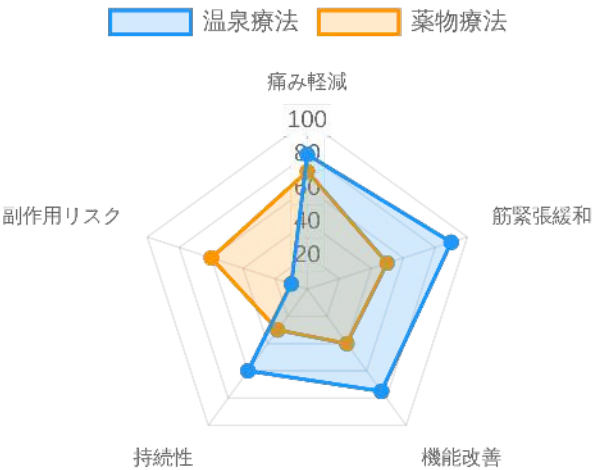
筋・筋膜性腰痛と温泉

B 有用



定義

筋肉や筋膜の過緊張、微小損傷、トリガーポイントなどが原因で生じる腰痛



根拠

温熱効果と水中運動の組み合わせが特に有効であることが研究で示されています。筋緊張の緩和と血流改善が主な作用機序です。

有効な泉質

炭酸泉

塩化物泉

効果的な利用法

≡ 38～40℃の温度で15～20分間の入浴

♨ 入浴後の水中ストレッチや軽い運動

📅 週2～3回の定期的な利用

💧 入浴中の軽いセルフマッサージの併用

神経根性腰痛と温泉

B- 短期効果

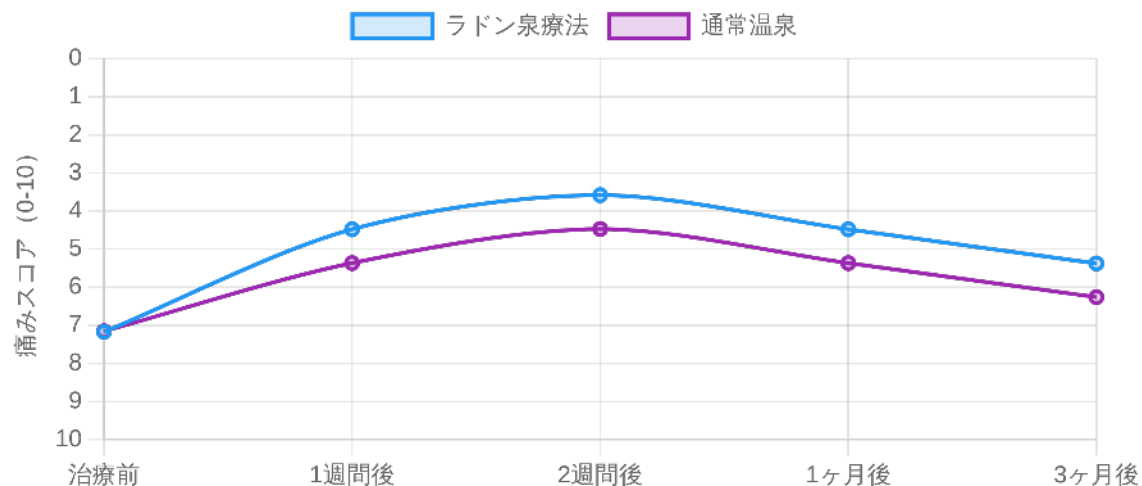


代表例

坐骨神経痛

神経根圧迫

椎間板ヘルニア



根拠

ラドン泉のランダム化比較試験（RCT）で鎮痛効果が示されています。ただし、効果は主に短期的なものです。

有効な泉質

ラドン泉（放射能泉）

効果メカニズム

ラドン泉の微量放射線による抗炎症作用と鎮痛効果、温熱による血流改善が神経根周囲の炎症を軽減すると考えられています。

⚠ 利用上の注意点

急性期の神経根症状がある場合は医師の指導のもとで利用してください。症状が悪化する場合は直ちに中止し、医療機関を受診してください。

推奨される利用法

38℃以下のぬるめの温度で10～15分間の入浴。急激な動きを避け、入浴後は十分な休息をとることが重要です。

急性腰痛と赤旗腰痛の注意点

D

推奨外・禁忌



急性腰痛（ぎっくり腰）

発症から2週間以内の急性期の腰痛は、温泉療法は推奨されません。炎症を悪化させるリスクがあります。

⚠ 温泉利用の注意点

急性腰痛の場合は安静と適切な医療処置が優先されます。症状が落ち着いてから（2～4週間後）医師の指導のもとで温泉療法を検討してください。

赤旗腰痛（医療優先）

以下のような症状がある場合は、温泉療法は禁忌です。直ちに医療機関を受診してください。

- ❗ 感染症の疑い（発熱、全身倦怠感）
- ❗ 腫瘍の疑い（原因不明の体重減少、夜間痛）
- ❗ 骨折の疑い（外傷歴、骨粗鬆症）
- ❗ 馬尾症候群（排尿障害、鞍部麻痺）
- ❗ 進行性の神経症状（筋力低下の進行）

