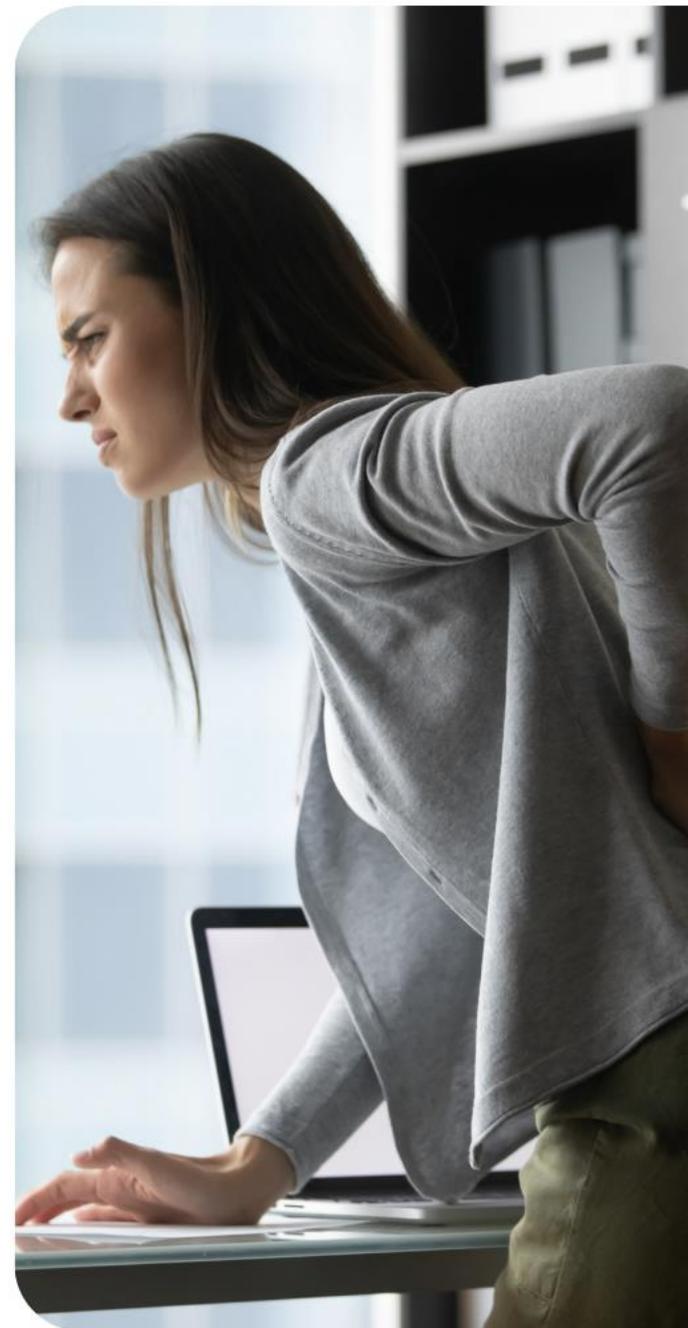


腰のトラブルに、 なぜコルセットの提供が 必要なのか？

ニーズに合わせたコルセットの使い分け

DAIYA INDUSTRY CO.



はじめに

春は生活様式の変化の時期です。学生から社会人への移り変わりや部署移動、一人暮らしを始める人など新しいことに挑戦する人が多いのではないのでしょうか？

こういった新しいことへの挑戦は、身体に思わぬトラブルを引き起こすこともあります。例えば、引っ越し作業が原因で急性の腰のトラブルが発生したり、立ち仕事や座り仕事の増加による慢性的な腰のトラブルの発生などがあります。こういった悩みを抱えた際に、患者さまは整形外科や整骨院に通ったりしますが、選択肢の1つにコルセットの着用があります。

今回の記事では、コルセットを着用することで得られる期待やコルセット選びの際に役立つ比較表を記載させていただきます。



Table of Contents



Part 1:

腰トラブルにコルセットは有用か？



Part 2:

コルセットの使用と運動の推奨は矛盾しないか？



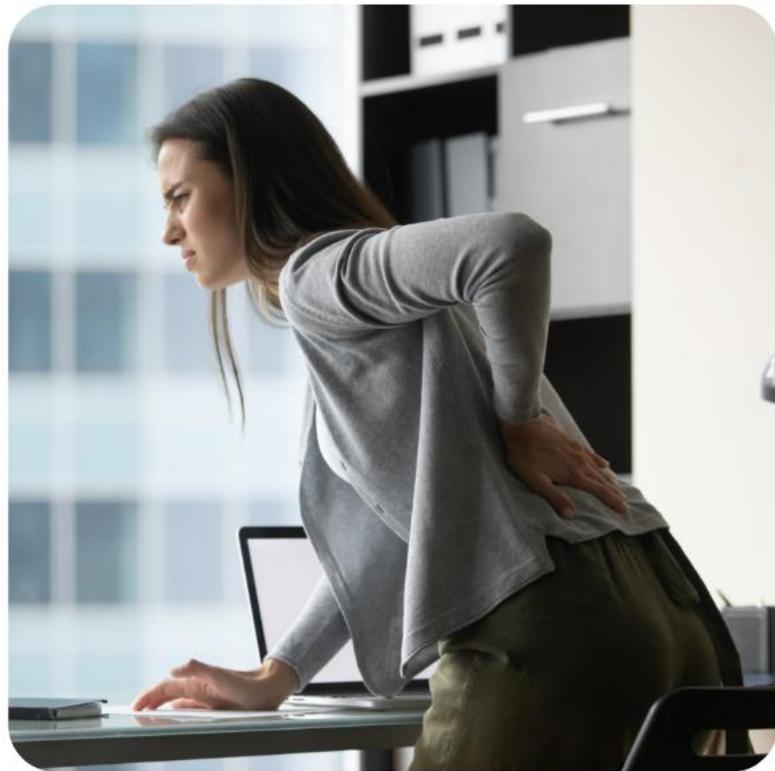
Part 3:

おすすめのコルセット・骨盤帯のご紹介



PART 1:

腰トラブルにコルセットは有用か？



どれくらいの院が患者さまにコルセットや骨盤帯を提供されているのか？

コルセットの提供については、施術院の経営方針によって様々です。施術院で商品を提供する院もあれば、市販のコルセットを薦めて患者さま自身に購入してもらう院、そもそもコルセットを薦めない院もあります。では、実際にどれくらいの院が施術院でコルセットを提供しているのでしょうか？

弊社の調査によると、弊社のお客さまのうち、53%のお客さまはコルセットや骨盤帯を弊社で購入していました。このことから半数以上の施術院さまが何らかの形で患者さまにコルセットを提供していると考えることができ、市販でコルセットを購入される患者さまもいらっしゃると思うと考えると、多くの患者さまが腰トラブルを抱えている際にはコルセットを持っていることが予想されます。

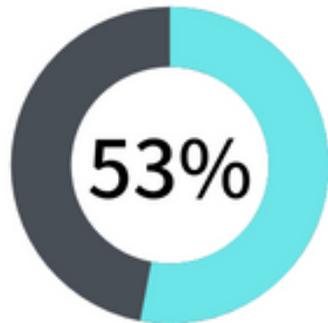


図1 施術院でのコルセット提供割合

半数以上の院が コルセットや骨盤帯を提供

調査方法

2021年4月1日～2022年3月26日の期間中に弊社で商品を購入された柔整・鍼灸・整体・カイロプラクティック・病院のお客さまを対象に、コルセット・骨盤帯を購入された人の割合を抽出

コルセットは腰トラブルへのアプローチとして有用か？

では、なぜ半数以上の施術院さまでコルセットや骨盤帯を取り扱われているのでしょうか？それは腰トラブルのアプローチ方法として、腰椎サポートの有用性があると考えられているためです。腰痛ガイドライン2019 改定第2版によると、腰トラブルに対するアプローチとして、腰椎サポートは限定的ではありますが、有用性が証明をされています。

施術で腰トラブルを解決したとしても、トラブルを解決して間もない時期に日常生活や仕事、スポーツで腰椎に大きな負荷がかかってしまう状態ですと、腰トラブルのぶり返しが危惧されます。施術後の良い状態をキープするといった面でもコルセットを着用することは大切であるといえます。

表2 腰トラブルに対するアプローチ

推奨内容	推奨度※
慢性腰痛に対するアプローチとして腰椎サポートを行う	推奨レベル:2 行うことを弱く推奨する(提案する)

出所)

日本整形外科学会・日本腰痛学会監修 腰痛診療ガイドライン2019 改訂第2版の内容を参考に、筆者作成

※推奨レベル:1 行うことを強く推奨する / 推奨レベル:2 行うことを弱く推奨する(提案する)

推奨レベル:3 行わないことを弱く推奨する(提案する) / 推奨レベル:4 行わないことを強く推奨する



思わぬタイミングで腰トラブルはぶり返します

腰トラブルに関するアプローチ方法とは？

コルセット以外のアプローチ方法としては、腰痛ガイドライン2019改定第2版によると、急性のトラブルは安静にするよりも活動性を維持する方が有用であることが示されています。また、慢性のトラブルにおいては運動療法を行うことが強く推奨されています。

表1 腰トラブルに対するアプローチ

推奨内容	推奨度※
急性の腰トラブルは安静にするよりも活動性維持を行う	推奨レベル:2 行うことを弱く推奨する(提案する)
慢性の腰トラブルに対して運動療法は行う	推奨レベル:1 行うことを強く推奨する

出所)

日本整形外科学会・日本腰痛学会監修 腰痛診療ガイドライン2019 改訂第2版の内容を参考、筆者作成

※推奨レベル:1 行うことを強く推奨する / 推奨レベル:2 行うことを弱く推奨する(提案する)

推奨レベル:3 行わないことを弱く推奨する(提案する) / 推奨レベル:4 行わないことを強く推奨する

慢性の腰トラブルに対するアプローチ

そのため、腰が痛いという理由で、部屋で1日中横になるのではなく、可能な限りで普段通りの生活を行ってもらう必要があると言えます。また、慢性のトラブルをお持ちの患者さまは、普段運動を行っていない方は運動を行うことが望ましいと考えられます。



横になって安静にする



軽い運動を行う
(運動療法)

PART 2:

**コルセットの使用と運動
の推奨は矛盾しないか？**



コルセットで固定をするが、運動療法を薦めるとは？

これまでの話の内容で、コルセットや骨盤帯で固定することと運動療法を進めることは矛盾しているのではないかと感じた方もいらっしゃるかもしれません。私たちの考えとしては、コルセットや骨盤帯は日常生活や運動を行いやすくするために活用をしていただきたいと思います。

まず、コルセットを着用することで一定の動作制限が行われるため、トラブル箇所に過度な負荷がかかるような動作が起りにくくなります。日常生活でトラブル箇所の可動域が制限されるため、激しい悩みを感じにくくなるといった面でオススメです。また、腰椎サポートは腰トラブルに対するアプローチとして一定の有用性があるというエビデンスがありますので、患者さまに日常生活でご着用いただくことで、腰トラブルの軽減につながるといえます。

Question

コルセットで動作制限を行うのに、運動を薦めるのは矛盾するのではないかと？

Answer

日常生活や運動をサポートするためにコルセットを使用する

コルセットの目的

- ① 日常生活や運動の際に、腰のトラブル箇所に過度の負荷をかけないようにする
- ② 運動や日常生活での腰トラブルに対する心理的不安の解決につなげる



コルセットで固定をするが、運動療法を薦めるとは？

また、コルセットは患者さまの心のケアといった面でもサポートします。患者さまには日常生活や運動を続けてもらうことが理想的ですが、患者さまの立場としては「腰の悩みが続く状態で動きたくない」「運動を行うことでさらに悪化しないか不安」「同じトラブルが再度起こるかもしれない」といった感情をお持ちであることが想定されます。

こういった腰トラブルに対する恐怖心は、日常生活が不活発になることや、仕事やスポーツのパフォーマンスの低下につながります。悩みを解決するだけでなく、悩みを気にせずに活動を行ってもらうためには心のケアも大切であるといえます。

そんな中、コルセットは着用することで腰がサポートされているという安心感が得られるようになります。こういった安心感は、日常生活を楽しめたり、腰のトラブルを気にすることなく、仕事やスポーツへ復帰できるようになることが期待できます。

腰トラブルの患者さまの心理状態とは？

- 悩みがある状態で動きたくない
- 運動による悪化が不安
- トラブルが再度起こるのが怖い



心理的不安を多く抱えていることが予想される

★腰トラブルを気にすることなく日常生活や運動が行えるようにサポートする必要がある。

患者さまはどのようなコルセットを求めているのか？

コルセットを患者さまに提供する際には、“どのコルセットを患者さまに提供するか？”ということも重要です。基本的には、患者さまの状態を見ていただき、先生のお気に入りのコルセットを提供していただければと考えています。

一方で、患者さまにもコルセットに対するニーズがあることを理解しておかなければいけません。「軽い運動時にも着用したいため、通気性が高いコルセットが欲しい」「座り仕事が多いので、前幅は狭い方がよい」「重い荷物を運搬するので、背幅が広くてズレにくい商品がよい」などニーズは多様です。そのニーズに応えることができなければ、せっかく商品を提供したとしてもご着用いただけない可能性がございます。そのため、どの商品がどういった患者さまのニーズを満たすかを知っておくことも大切であると考えています。

そこで、各コルセットの特徴をレーダーチャートと寸評で表したものを紹介させていただきます。コルセット選びの際に、ご参考にしていただけますと幸いです。

患者さまのニーズに合わせたコルセット提供

- 通気性の高いコルセット
→ シルエット



- 座り仕事が多い
→ スリムハード



- 支持力の高さでズレにくさ
→ ぴたこる スーパーワイド



患者さまのニーズに合わせたコルセットの提供で、より高い満足度が得られます

PART 3:

おすすめのコルセット・ 骨盤帯のご紹介



一般(日常生活)コルセット・骨盤用サポーター使い分け

動作制限時でも不安

少しでも動く不安

動く不安がある

トラブルの再発生が不安

圧迫骨折、内科疾患の可能性が高いため
病院へ

トラブルが収まるまでは動作制限する



前面(15cm以上)・背面(20cm以上)の両面が幅広でしっかりしたコルセット

反らす不安

トラブルのない範囲で反らす動作を制限し動かす



背面が幅広(20cm以上)のコルセット

かがむ不安

トラブルのない範囲でかがむ動作を制限し動かす



腹圧を高めるスタンダードのコルセット

仙腸関節部トラブル

不安がなくなるまで、仙腸関節部を制限する



骨盤用サポーター

動作制限は最小限に抑えながら腰部を安定させる骨盤のゆがみに使用
*産後引き締めにも使用



骨盤用サポーター

体幹が弱い方

動作制限は最小限に抑えながら腰部を安定させる



動作性を重視したコルセット

少しでも動くと不安

トラブルが収まるまでは動作制限する

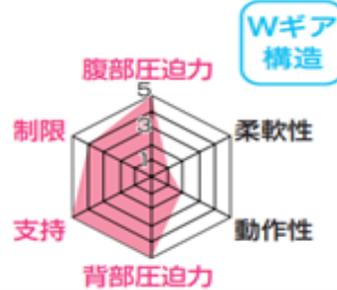
前面(15cm以上)・
背面(20cm以上)の
両面が幅広でしっかりしたコルセット

おすすめ

プロハード026/027



◆独自の逆締め構造で
軽い力でがっちり
締まる



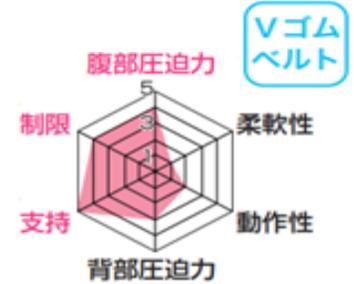
標準価格：5,400～5,900円

製品ページはここをクリック

bonboneぴたコルスーパーワイド



◆伸縮性が高い素材で
体にフィットし
ずれにくい

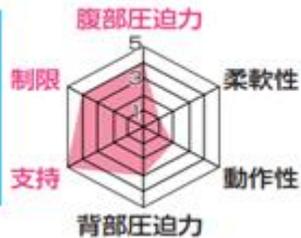
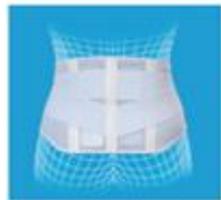


標準価格：4,800円

製品ページはここをクリック

サマーベーシック206

◆高い通気性でムレにくい

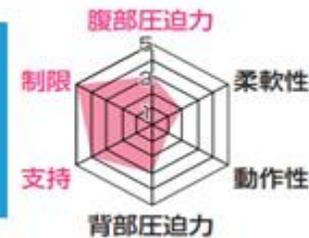


標準価格：4,000～4,300円

製品ページは
ここをクリック

アルファギア103

◆座位姿勢が多い方

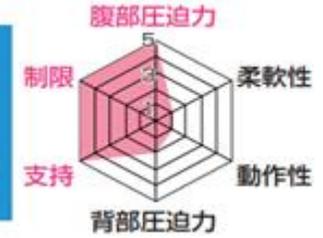


標準価格：4,000～4,900円

製品ページは
ここをクリック

αデラックス111

◆腰と骨盤の周径差大きい方



標準価格：4,000円

製品ページは
ここをクリック

動く不安がある(反らす不安)

背面が幅広
(20cm以上)の
コルセット

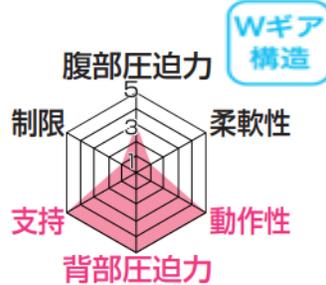
トラブルのない範囲で反らす動作を制限し動かす

おすすめ

プロハードスリム



◆独自の逆締め構造で
軽い力でがっちり
締まる
前幅スリムタイプ



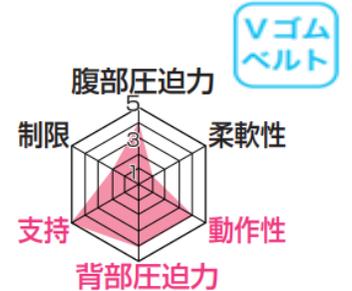
標準価格：5,400～5,800円

製品ページはここをクリック

bonboneぴたコルワイド



◆伸縮性が高い素材で
体にフィットし
ずれにくい
前幅スリムタイプ

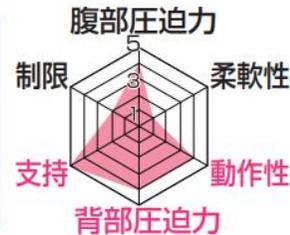
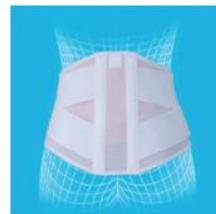


標準価格：4,200円

製品ページはここをクリック

ハイエストハード021

◆背幅26cmの幅広タイプ



標準価格：2,500円

製品ページは
ここをクリック

動く不安がある(かがむ不安)

トラブルのない範囲でかがむ動作を制限し動かす

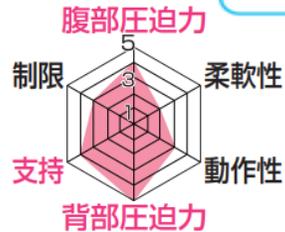
腹圧を高める
スタンダードの
コルセット

bonboneぴたコルスタンダード



◆伸縮性が高い素材で
体にフィットし
ずれにくい
両面スリムタイプ

Vゴム
ベルト



標準価格：3,900円

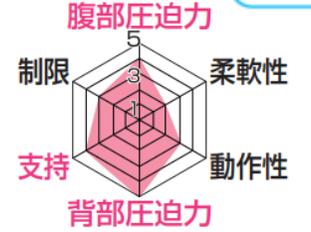
製品ページはここをクリック

ストレイン /スリムハード105/アクアノート106



◆固定力と快適性を
兼ね揃えた
スタンダードタイプ

Vゴム
ベルト



標準価格：3,000-3,600円

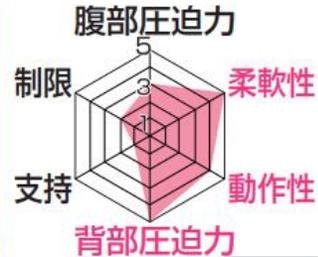
製品ページはここをクリック

シルエット016

◆薄手のメッシュで肌着感覚



Vゴム
ベルト

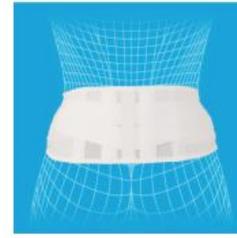


標準価格：3,000～3,600円

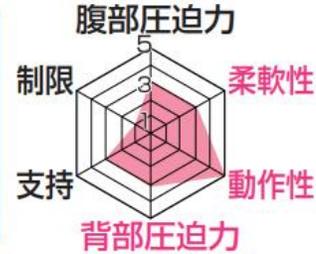
製品ページは
ここをクリック

サマースリム204

◆通気性を重視する方



Vゴム
ベルト



標準価格：3,000～3,300円

製品ページは
ここをクリック

動く不安がある(仙腸関節部トラブル)

骨盤用サポーター

不安がなくなるまで、仙腸関節部を制限する

おすすめ

バリアスツイスト



◆独自の逆締め構造で軽い力でがっちり締まる骨盤用サポーター



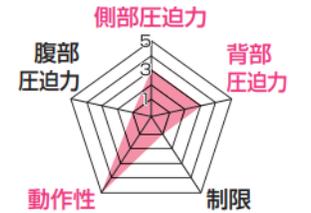
標準価格：5,000～5,500円

製品ページはここをクリック

スリム仙骨ベルト



◆吸湿性素材で通気性のある骨盤用サポーター



標準価格：3,000円

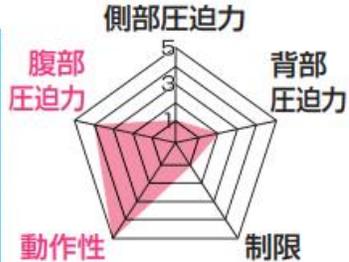
製品ページはここをクリック

伸縮ベルト

ダイヤ丸型骨盤バンド

生ゴム

◆においを抑えた天然ゴム



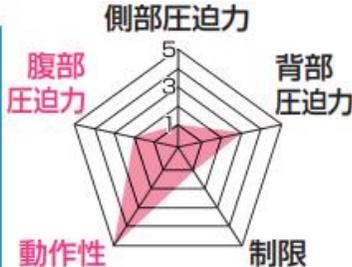
標準価格：3,400円

製品ページはここをクリック

ダイヤソフト骨盤ベルト

生ゴム

◆通気性のある生ゴムバンド



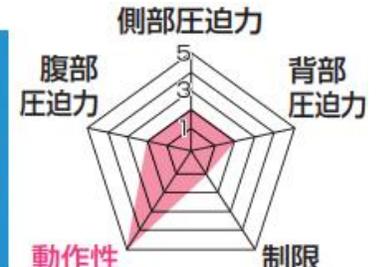
標準価格：3,400円

製品ページはここをクリック

骨盤ヘルパー

生ゴム

◆握力の弱い方もつけやすい



標準価格：3,400円

製品ページはここをクリック

トラブルの再発生が不安

動作制限は最小限に抑えながら腰部を安定させる、骨盤のゆがみに使用

骨盤用サポーター

バリアスツイスト



◆独自の逆締め構造で
軽い力でがっちり
締まる骨盤ベルト

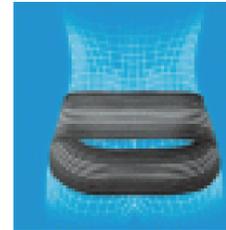


標準価格：5,000～5,500円

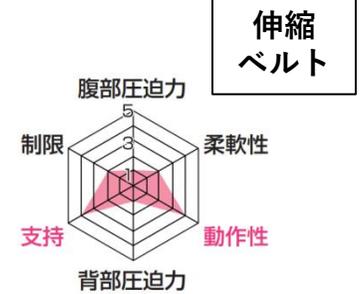
製品ページはここをクリック

おすすめ

スマートヒップベルト



◆2重ベルト構造で
着用時の姿勢に
アプローチ



標準価格：3,800円

製品ページはここをクリック

スリム仙骨ベルト

◆通気性のある骨盤ベルト

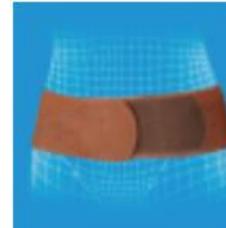


標準価格：3,000円

製品ページは
ここをクリック

ダイヤ丸型骨盤バンド

◆においを抑えた天然ゴム



標準価格：3,400円

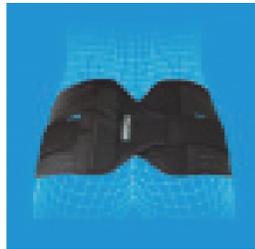
製品ページは
ここをクリック

トラブルの再発が不安(体幹が弱い方)

動作性を重視した
コルセット

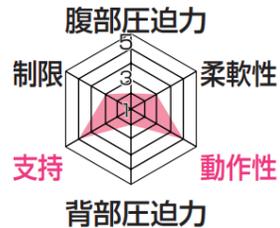
動作制限は最小限に抑えながら腰部を安定させる

bonboneバッククロスミドル



◆動きにフィットし、軽力でしっかり装着できるコルセット

逆締め構造



標準価格：4,500円

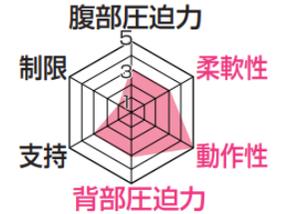
製品ページはここをクリック

bonboneぴたコルソフト



◆伸縮性が高い素材で体にフィットしずれにくいソフトタイプ

一重締め構造



標準価格：3,300円

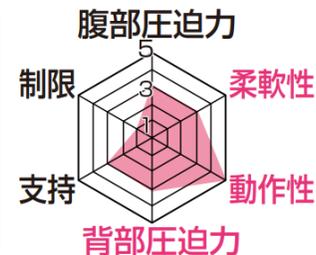
製品ページはここをクリック

スリムソフト104

◆ベーシックな一重締め



一重締め構造



標準価格：2,600～2,800円

製品ページはここをクリック

**閲覧ありがとうございます
ございました!**