

衛生委員会報告

腰痛について 資料作成 草野

★腰痛とは

腰痛とは、腰に痛み、炎症などを感じる状態を指します。

腰痛のうち、骨折、感染症、がん、変性疾患など、原因のはっきりしているものは15%ほどであり、残りの85%ほどは、原因のはっきりしないものが殆どです。

病院の画像検査で異常所見が認められても、それが必ず腰痛の原因であるとは限りません。

●腰痛はその痛みが続く期間によって、急性（6週間まで）、亜急性（6-12週間）、慢性（12週間以上）に分類されます。大部分の腰痛はたいてい発症から数週間以内には改善され、40-90%のケースでは6週間後までに完全に改善されています。

●人口の9-12%（63,200万人ほど）が腰痛を抱えており、またおおよそ25%の人々が過去1ヶ月以内に腰痛を経験していると言われていています。そして、おおよそ40%の人々は人生に一度は腰痛を経験するとされており、この割合は先進国においては80%まで上昇します。男女差は見られずに、発症が始まるのは、おおよそ20-40歳頃とされています。腰痛を最も抱えている年代は40-80歳であり、年齢が高くなるほど高率になります。

★腰痛が起きたら

●腰痛が起きた場合、絶対に無理はせずに早めに一度病院で受診しておきましょう。

その具合で、治療や対処の方法が変わります。

下記に当てはまる場合は重篤な疾患の疑いもあるので早急に精密検査の出来る病院へお願いします。

- ・発症年齢が20歳未満、または50歳以上
- ・時間や活動性に関係の無い腰痛
- ・胸部痛
- ・がん、ステロイド治療、HIV感染の既往
- ・栄養不良
- ・体重減少
- ・広範囲に及び神経症状
- ・構築性脊柱変形（円背など）
- ・発熱

●腰痛は、その状態によって安静や運動の可否、冷やす温めるなどの温度治療、コルセットや投薬の有無などが変わってきますので、きちんと医師の診察を受け指示に従いましょう。

★腰痛を予防するには

●出来るだけ腰痛と無縁の生活を送るためには、下記の3つが大きなポイントです。

- ・意識して姿勢を良くする

姿勢の乱れは腰痛の大きな原因になるため、普段からよい姿勢を心がけましょう。

- 腰を守る深層筋肉が、うまく機能できるようにする

お腹や腰を守る筋肉はお腹の深層部にあるインナーユニットと呼ばれる筋肉群です。

インナーユニットは、呼吸や内臓の機能、姿勢の保持などにも大きく関与しています。

ストレッチなどでインナーユニットをうまく活用すると、腰椎に負担を掛けずに済みます。

- 日常から腰痛を発症させないように気をつけて行動する

上の2つのポイントに加え、次に挙げている腰痛予防方法を実施するようにしましょう。

- 近年、厚生労働省より「職場における腰痛予防対策指針及び解説」が発表されました。

腰痛を発症すると、仕事に直接的に大きな影響のある作業労働者の方が殆どだと思います。

指針では、腰痛予防方法として、次のようなアドバイスを記しています。

- 重い物を持ち上げる時や、身体を曲げる、ひねる時の急激な動作に注意する。

持ち上げる動作では、腹圧をかけるようにする。

- 前かがみや中腰等の不自然な姿勢を取らないようにする。

なるべく膝を着いた姿勢にし、ひねりやねじり動作は身体ごと向きを変え、正面を向いて作業する。

また、作業時は、対象にできるだけ身体を近づけて作業する。

- 同じ姿勢を長時間取りつづけないようにする。また、休憩時には姿勢を変えるようにする。

- 不自然な姿勢を取らざるを得ない作業や反復作業等を行う場合には、他の作業と組み合わせたりして、同じ作業が連続しないようにする。

- フィットした靴を履く。

腰に負担のかかる作業を行う場合には、ハイヒールやサンダルを使用しない。

- 作業服は、伸縮性、保温性、吸湿性のあるものを着用する。

- 腰部保護ベルトは、効果を感じられる人もいるが、腰痛がある場合に装着すると外した後に腰痛が強まるということもある。また、女性労働者が、幅の広い治療用コルセットを使用すると骨盤底への負担を増し、子宮脱や尿失禁が生じやすくなる場合があるとされている。腰部保護ベルトを使用する場合は、職場全員が一律に使用するのではなく、労働者に腰部保護ベルトの効果や限界を理解させるとともに、必要に応じて産業医（又は整形外科医、産婦人科医）に相談する。

- 作業場内の温度が寒すぎないようにする。また多湿にも注意する。

- 作業前や休憩時間等にストレッチングを行う。

- 心理的ストレスが、腰痛を発症させ悪化させる一つの原因となるので、心理的ストレスが溜まり続けないように考慮する。

★最後に

- 腰痛を予防するには、
 - 普段の姿勢を改善する
 - 腰に負担をかけることを避ける
 - ストレッチやトレーニングで、腰痛を再発させない強い腰をつくることの3つが大切です。

腰痛を予防して、仕事も余暇もアクティブに楽しめる日常を送りましょう。