

## 衛生委員会報告

腰痛について

作成者 草野 裕子

### ★腰痛の要因は様々…

- 腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。

職場での腰痛の発生には、動作要因、環境要因、個人的要因、心理・社会的要因などが複合的に関わっており、これらの要因が腰痛の発生にどのように影響するかは、職場や個人によって様々です。

職場での対策を効果的に実施するためには、作業管理(作業方法、作業手順、体制など)・作業環境管理(照明、床面、作業スペースなど)・健康管理(腰痛健診、腰痛予防体操など)の3つの管理と継続的な再確認の実施が大切です。

指針に3つの管理のポイントを記載していますので、これを職場での腰痛予防対策に役立ててみましょう。さらに、個人でも腰痛対策を知り、日常生活の中で心がけてみましょう。

### ★3つの管理のポイント

- 一つめ、作業管理

■自動化、省力化 腰に負担がかかる重量物を取り扱う作業、不自然な姿勢を伴う作業では、機械による作業の自動化を行う。それが困難な場合は、台車などの道具や補助機器を使うなど作業負担を減らす省力化を行う。

■作業姿勢、作業対象にできるだけ身体を近づけて作業する。不自然な姿勢を取らざるをえない場合は、前屈やひねりなど、その姿勢の程度をなるべく小さくし、頻度と時間を減らす。作業台や椅子は適切な高さに調整する。作業台は、ひじの曲げ角度がおおよそ90度になる高さとする。

■作業の実施体制 作業時間、作業量などを設定する際は、作業をする人数、内容、時間、重量、自動化・省力化の状況などを検討する。腰に過度の負担がかかる作業は、無理に1人ではさせない。

■作業標準の策定 作業の姿勢、動作、手順、時間などについて、作業標準を策定する。作業標準は、作業者の特性・技能レベルなどを考慮して定期的に確認する。また、新しい機器・設備を導入したときにも、その都度、見直すようにする。

■休憩・作業量、作業の組合せ 適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休

憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

#### ■靴、服装など

作業時の靴は、足に合ったものを使用する。ハイヒールやサンダルは使用しないこと。作業服は、適切な姿勢や動作を妨げることのないよう伸縮性のあるものを使用する。腰部保護ベルトは、個人ごとに効果を確認した上で、使用するかどうか判断する。

### ●二つめ、作業環境管理

#### ■温度

寒い場所での作業は、腰痛を悪化、または発生させやすくするので、適切な温度を保つ。

#### ■照明、作業床面、作業空間や設備の配置

作業場所などで、足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面にする。作業や動作に支障をきたさないよう、十分な作業空間を確保するとともに、適切な機器配置にする。

#### ■振動

車両系建設機械の操作・運転などによる腰や全身への激しい振動、車両運転などによる長時間にわたっての振動を受ける場合は座席の改善・改良などにより、振動の軽減を図る。

### ●三つめ、健康管理

■健康診断 腰に著しい負担がかかる作業に、常時、従事させる場合は、その作業に配置する際に、医師による腰痛の健康診断を実施する。

その後は、6カ月以内に1回、実施する。

■腰痛予防体操 ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施させる。

■腰痛による休職者が職場に復帰する際の注意事項

腰痛は再発する可能性が高いので、産業医などの意見を聴き、必要な措置をとる。

### ★日常生活における腰痛予防

#### ●勤務以外の生活の中でも、次のポイントに注意しましょう。

#### ■姿勢や動作に気をつける

猫背や身体をそったりせず、背筋を伸ばす。長時間ずっと同じ姿勢でいることを避ける。重い物を持つ時は、持ち上げる対象を、身体に近づけ、膝を曲げて腰を落とし、腰をまっすぐにしたまま膝を伸ばし、物を持ち上げる。

#### ■筋力強化を行う(筋力低下を防ぐ)

適度な有酸素運動や、筋肉トレーニングなどで全身の筋肉量を保つよう心がけましょう。

■自分に合った靴や服を着用する ■適正体重を維持する ■ストレスを軽減する

■血液の循環を良くする ■照明を確保する ■適度に休憩する

### ★最後に

●急激に我慢が出来ないような腰痛が起こった場合や腰に重い感じがある場合、違和感が1ヶ月以上続く場合などは、がんなどの重大な疾患が原因の可能性もありますので、一度医療機関を受診しましょう。適切な対策をして自分の健康を守りましょう。