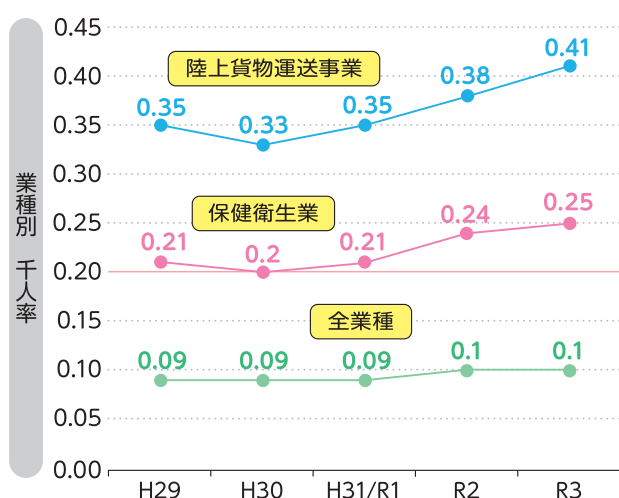


職場での腰痛発生を 予防しましょう!



職場の腰痛災害を取り巻く現状

腰痛災害は、陸上貨物運送事業、保健衛生業で多発しており、特に陸上貨物運送事業では全産業と比べて約4倍の数値となっています。

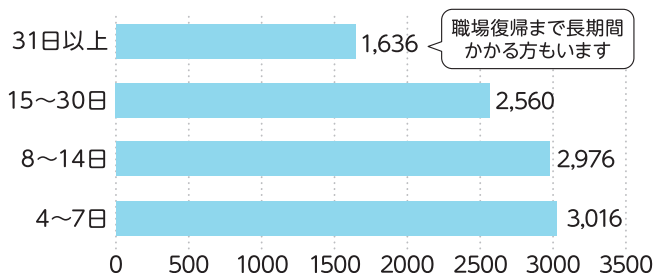


【出典】厚生労働省「第14次労働災害防止計画の概要」

腰痛の休業期間はどの程度ですか?

休業見込期間別の業務上腰痛件数は、4～7日が3,016件(29.5%)と最も多いですが、1か月以上の休業見込期間も一定数あることから、労働者の健康保持の観点はもちろん、事業所にとっても対策が必要なが分かります。

休業見込期間別の業務上腰痛件数 (平成31年～令和元年度)

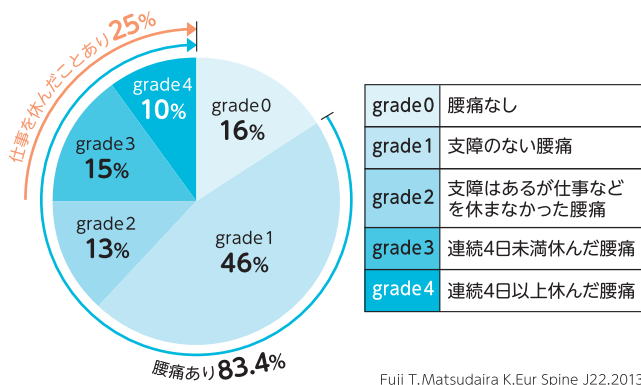


【出典】労働安全衛生総合研究所「平成30年及び令和元年労働者死傷病報告における業務上腰痛の発生状況に関する報告書」

日本人の8割が腰痛を経験する

腰痛の日本人の生涯有訴率は8割を超えます(下図参照)。また、休業4日以上業務上疾病において腰痛が全体の6割を占め(第1位)、毎年約5,000件にのぼります。

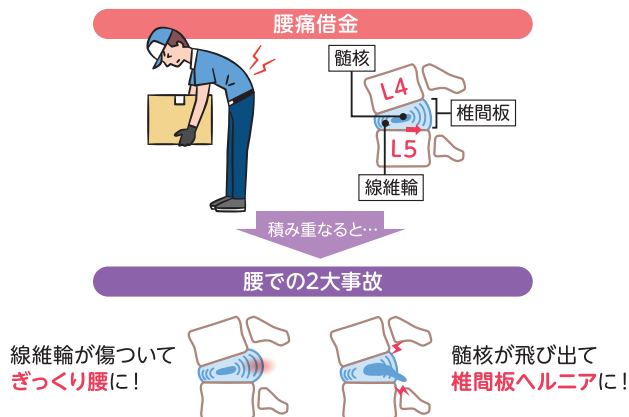
腰痛の生涯有訴率：全国6万5千人の調査



ご存じですか?～腰痛借金～

腰痛借金とは、現代人の日常生活及び多くの労働現場での作業形態上、猫背・前屈み姿勢、つまり椎間板では髓核が後ろへずれる方向の負担がかかることです。

腰痛借金って、なんですか?



©Ko Matsudaira 2022

裏面で今日からできる簡単な取組を紹介しています!

今日から簡単にできる取組をご紹介します！

～腰痛対策にまずは簡単に実践可能な以下の3つの取組からはじめてみませんか～

① 腰痛借金対策に！「これだけ体操」

これだけ体操は、前述した「腰痛借金」を返済するようなイメージで実施します。実際、介護士や看護師を対象に実施した比較研究でも有用性が示されており、厚生労働省の安全サイトにも対策として取り上げられています。

「これだけ体操」のやり方

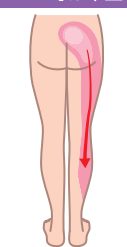
- ①足を肩幅よりやや広めで、つま先が開かないよう足が平行になるように立ち、お尻に両手を当てる。できるだけ両手を近づけて指をそろえ、すべての指を下に向ける。
- ②あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でしっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくり上体を反らしていく。痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。
- ③両手でしっかりと骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。ゆっくり元に戻る。

腰痛借金対策

これだけ体操



この時は中止



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

厚生労働省のYoutubeチャンネルでは「これだけ体操」のほか、運転席や車体を利用したストレッチの例を紹介しています。



※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。

※膝が曲がったり、あごが上がったりしないようにしましょう。また、手を当てる位置はお尻の少し上で、できるだけ小指同士を近づけて行くと、胸が広がり肩甲骨が寄りやすくなるでしょう。

©Ko Matsudaira 2022

② 運転座席の改善をしましょう！

- ・運転座席は、座面・背もたれ角度の調整が可能で、腰背部を安定に支持し、車両の振動の減衰効果に優れたものが望ましいです。
- ・運転に伴う姿勢の拘束や振動によるリスクの低減が重要です。
- ・運転開始前に適性な調整を行うこと、クッション等を用いて振動の軽減を図りましょう。
- ・背もたれ角度は10～30度未満が腰痛等防止の観点から望ましいとされています。



③ 腰への負担が少ない作業姿勢を意識しましょう！

- ・できるだけ体を対象物に近づけ、重心を低くする姿勢をとることで、不自然な姿勢を回避しやすくなります。
- ・床面等から荷物を持ち上げる場合は、片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにすることで、腰ではなく脚・膝の力で持ち上げます。両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる前屈姿勢を取らないようにしましょう。
- ・また、荷物を持ち上げたり、運んだりする場合は、荷物をできるだけ体に近づけるようにして、荷物と体が離れた姿勢にならないようにしましょう。



※このような姿勢での作業により、作業効率も向上しますが、その分、多くの重量物を取り扱ってしまうと、腰痛のリスクが高まる場合がある点にも留意しましょう。

※参考資料：産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル（厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 慢性的痛み政策研究）、令和元年度腰痛予防対策講習会（厚生労働省労働基準局）、腰痛を防ぐ職場の事例集（厚生労働省、中央労働災害防止協会）