

# 職場における「腰痛対策」8カ条

職場における腰痛の発生は、多くの業種や作業において見られます。「労働衛生のしおり」(厚生労働省労働基準局)によると、業務上疾患の大部分は負傷に起因する疾病(平成12年では5,405人)であり、そのほとんどが災害性の腰痛(4,622人)であります。

腰痛の発生には、物を持ち上げる、腰を捻る等腰部に負担をかける動作要因、床や階段での転倒や寒冷等の作業環境要因、年齢・性別・体格・既往症等労働者の個人的要因があり、これらが重なり合って起こります。

職場における腰痛対策としては、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を適切に行うことが必要であり、これらについては旧労働省から「職場における腰痛予防対策指針」として示されていることは既に周知のことと思います。

では、労働者個人としては、どのような注意をしていけば腰痛を防ぐことができるのでしょうか？整形外科医からみた「腰痛対策8カ条」としてまとめてみました。

## よ

### 予防が一番！ 作業動作を見直そう

例えば、床から物を持ち上げる場合を考えてみましょう。中腰になって腕を伸ばして物をつかんで持ち上げる動作(デリック型)は、腰への負担が非常に強く危険です。片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を充分に下ろして荷物をかかえ、膝を伸ばすことで持ち上げる(膝型)ようにしましょう。できるだけ身体を物に近づけ、膝の力を使って持ち上げましょう。

また、物を棚などの高所に上げるときは、いったん胸または肩まで上げてから、棚に上げるなど「2段モーション」が安全です。物を下ろすときにも、いったん肩に止めて、エネルギー(加速度)を殺してから地上に置く「2段モーション」で行いましょう。

ちょっとした注意や工夫で腰にかかる負担は大きく変わります。

## う

### 運動をして筋肉を鍛えよう腰痛体操

腰痛体操は、腰痛を予防するために行うものです。腹筋・背筋・臀筋などの筋肉を強化し、ストレッチングを通して筋肉の柔軟性を確保し、バランスのとれた良い姿勢をつくります。腰痛の治療としても重要な位置を占めています。毎日行うことが大切です。ただし、正しい方法で行わないと逆に腰痛を生じることがありますので、正しい指導を受けて行いましょう。

## つ

### 疲れぬよう作業の合間にアクティブレスト

作業の合間に適宜休息をとることによって、腰部の緊張を取り除くことは、腰痛の予防にとって大変大切なことです。立位の作業なら1時間に1～2回は積極的休憩(アクティブレスト)をとりましょう。軽い運動をして、疲労の回復を図りましょう。

座って行う作業の場合でも同様です。時々立ち上がるだけでも、あるいは少し離れた場所に書類をとりに行くだけでも、筋肉の緊張をとることができます。

長時間の運転の場合にも、車両から降りて背伸びなどの軽い運動をするなど、アクティブレストをとりましょう。

アクティブレストは、腰にかかる負担の軽減だけでなく、気分をリフレッシュすることができ、事故の予防にもつながります。

## う

### 動くとき負担をかけない保護ベルト

腰部に保護ベルトや腹帯あるいは腰痛予防用コルセットを用いることは、腰痛予防にとって非常に重要なことです。これらを用いることによって腹圧が高まりパンパンに張った風船が物を支えるように、お腹の圧が体重を支え、その分だけ腰椎にかかる負担が軽減されるのです。

ウエイトリフティングの選手は、バーベルを持ち上げる時、腰部を大きなベルトで締めています。トレーニングで日々鍛えていても、腰部を保護しているのです。彼らは、「鍛えること」の大切さと「保護すること」の大事さを教えてくれます。ウエイトリフティングの選手を見習って、重いものを持つときや、腰部に負担のかかる作業を行うときには、必ず保護ベルト(腰痛予防コルセット)を用いましょう。

## た

### 正しい姿勢を見直そう

例えば、座位でコンピューターに向っている場合を考えてみましょう。まず、机の高さと椅子の高さ、ディスプレイの高さや傾きの調整が大切なことはいままでもないことです。背もたれを利用すると、正しい姿勢が確保されるとともに、上半身の重みの一部が背もたれで受けとめられる分だけ腰部にかかる負担が軽減されます。膝の高さがお尻の高さより少し高くなるようにすると、腰椎の弯曲の関係で、腰部にかかる負担が軽くなります。そのためには、片足だけでも台に載せるようにすると良く、あるいは脚を組むことも良いのです。

立位でも同じことがいえます。両足を揃えて真っ直ぐ立っているよりも、片足を台に載せるほうが腰部にかかる負担は軽いのです。

中腰での作業は、腰に過大な負担をかけるので避けたいものです。また、ひねり、前かがみ、後ろを向いて身体を反らすなどの不自然な姿勢や、急激な動作をなるべくとらないようにしましょう。

運転するとき、腕をいっぱい伸ばしてハンドルを握る姿勢は、格好は良いかも知れませんが、腰には良くありません。座席をハンドルに近づけ、膝は曲げて臀部よりやや高めにして運転するようにしましょう。

## い

### 一度に持たない重いもの

重いものは何回かに分けて持ち、腰にかかる負担を軽減しましょう。何事でもそうですが、無理をすると損をすることが少なくありません。また、重量物の形(荷姿)も重要です。持ちやすい形に、身体に引き付けやすい形にすることが大切です。持ち上げようとした物が、思ったよりも重すぎた場合はもちろん、軽すぎた場合でも腰痛をきたすことがあります。必要に応じて、重量を掲示することも大切です。台車などの運搬用具が利用できるのであれば、積極的に用いましょう「たったこれだけのために」と邪魔くさがったために腰痛で泣くことがないように。

## さ

### 避けよう！ 長い時間の同一姿勢

どんなに良い姿勢で作業したとしても、同じ姿勢を長時間続けると良くありません。適度に立ったり、座ったりして姿勢を変え、できれば時に大きく身体を動かしましょう。立位の作業では、片足を台に載せると良いことを先に述べましたが、交互に足を替えるようにしましょう。同様に、座位では時々足を組み替えると、腰への負担は軽減します。

## く

### 工夫して職場の環境・設備を整えよう

できるだけ機械化・省力化が望まれますが、現実にはそうはいかない場合も多いことでしょう。しかし、例えば作業台の配置を変えるだけで、作業がスムーズになり、腰部など身体への負担が軽減するケースがあります。工夫して職場の環境・設備を整えたいものです。作業台の高さや位置を自分に合わせたり、動作に支障がないように作業空間を確保したり、作業場内の温度、照明に気をつけましょう。また、作業中の転倒事故も多発していますので作業床面の材質(凹凸の除去やすべり止めの工夫)等も考えましょう。

労働者が適切な作業の方法や予防対策を知っていれば、職場での腰痛は減少することでしょう。また、腰痛予防は「職場における環境づくり・対策」だけでなく、日常生活での姿勢(立位・座位・寝る時)に注意することや健康の保持増進を心がけることも大切です。肥満は腰痛にとって大敵です。ウォーキング、スイミング、サイクリングなどのスポーツは腰にとっても良い運動であり、気分も良くなります。十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事をとることは疲労回復にとって大切なことです。