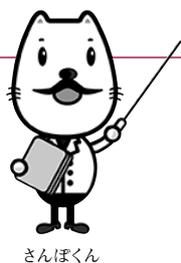


**Q** 職場における腰痛は、「4日以上 の休業を要する職業性疾病」のうち、約6割を占める労働災害と聞いたのですが、対策のポイントがあるのでしょうか？



さんぽくん

**A** 腰痛の種類や普段行う作業にあった予防対策の実施が大切です

腰痛は、重いものを持ち上げようとしたときや、くしゃみをした瞬間などをきっかけに起こる「急性腰痛」と日頃から痛みを感じる「慢性腰痛」に分けられ、社会福祉施設や小売業、道路貨物運送業などでの発生が多いといわれています。

### 急性腰痛の予防

いわゆる「ぎっくり腰」は「急性腰痛」のひとつです。予防策として、腰を支えるために筋力の上がる運動や筋肉や靭帯を柔軟にするためのストレッチを日頃から行うとよいでしょう。

また、平成25年6月に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」<sup>1)</sup>（厚生労働省）によると、腰痛の発生が比較的多い①重量物取扱い作業、②立ち作業、③座り作業、④福祉・医療分野における介護・看護作業、⑤車両運転等の作業——について、予防対策が示されています。「現場ごとに腰痛発生要因を分析し、労働者に分かり易く『見える化』など工夫した対策を実施すること」が効果的です。

### 慢性腰痛の対策

慢性腰痛については、腰痛に対する過剰な不安や恐れ感、職場や家庭での人間関係などのストレスのほか、メンタルヘルス面も無視できない重要な要因

であることがわかってきています。当機構の石川産業保健総合支援センターと東京大学医学部附属病院22世紀医療センターの松平浩特任准教授が平成25年度に行った調査研究でも「腰痛に心理社会的要因が関与していることは明らかであり、医療・介護職場ではメンタルヘルス対策が必須である」という結果が出ています<sup>2)</sup>。

また、テレビ番組でも「慢性的な腰痛持ちの方が腰痛対策法をテーマにした映像を繰り返し視聴することや、専門家のアドバイスに従って簡単な体操を体験することで、腰痛に対する過剰な恐怖心が薄れ、約4～6割の方に腰痛改善が見られた」との事例が紹介されました<sup>3)</sup>。

産業保健スタッフは、最新の知見を収集するように心がけ、衛生委員会等を活用して、社内の体制を整えるとともに、定期的に管理監督者や労働者への健康教育を継続することが効果的です。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省：職場における腰痛予防の取組を1～19年ぶりに「職場における腰痛予防対策指針」を改訂～、2013。  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>
- 2) 小山善子, 南昌秀, 松平浩, 他：医療・介護職場における腰痛の状況と職場の心理社会的要因の関連性に関する調査研究。2014。  
[http://www.rofuku.go.jp/sangyouhoken/sanpo\\_chosa/tabid/992/Default.aspx](http://www.rofuku.go.jp/sangyouhoken/sanpo_chosa/tabid/992/Default.aspx)
- 3) NHK：NHKスペシャル腰痛・治療革命 ～見えてきた痛みのメカニズム～  
<http://www.nhk.or.jp/kenko/nspsyotsu/>