

職場でできる腰痛予防対策

何故、腰痛対策が必要？

業務上疾病発生状況等調査(厚生労働省)において、腰痛は4日以上休業する原因の6割を占めています。このような痛みに対する医療費も問題ですが、痛みにより仕事はかどらないための経済損失を我が国にあてはめると、Inoueら(PLoS One. 2015)は1兆9千億円以上と報告しています。そのため、生産性低下を予防するためにも腰痛対策が重要です。

病院での診断が必要な腰痛は何？

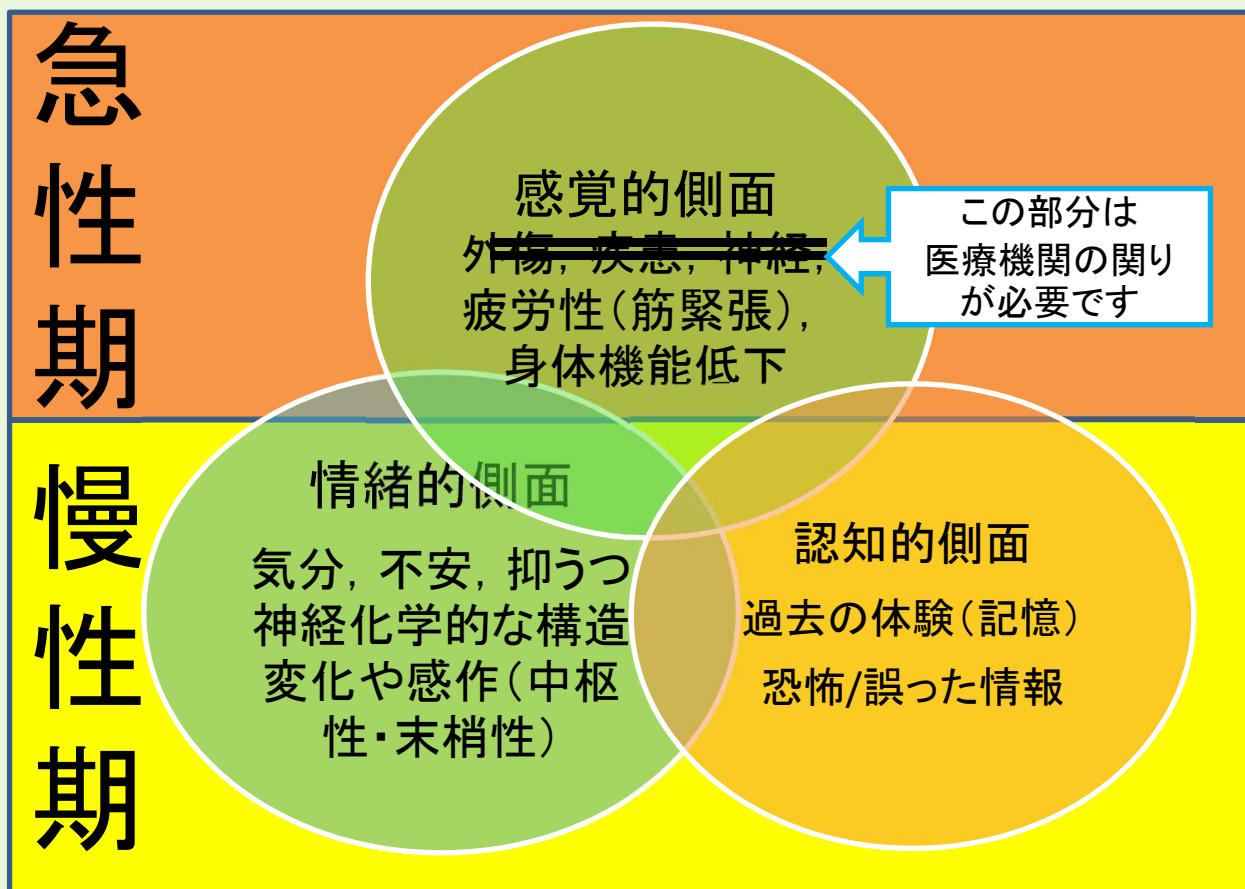
医療機関を受診する必要がある腰痛は、がん、骨折、内臓疾患、感染、重篤な椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症により膀胱直腸障害や筋力低下を有する場合などであり、腰痛のレッドフラッグと呼ばれています。下記のような徴候がある場合は、自己管理せず病院を受診しましょう。

- ①転倒、転落など、外傷後の痛みで日常生活に支障あり
→骨折
- ②臥位でじっとしていても痛く、楽になる姿勢がない
→重篤な疾患の可能性あり
- ③強い痛みが臀部(おしり)から膝より下まで広がっている
- ④会陰部周囲のしびれや灼熱感、あるいは尿が出にくい
- ⑤足の脱力(筋力低下)がある。例えば踵歩きが片方の足で行いにくい
→③④⑤に関しては、神経症状を伴うため、重篤な椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症が隠れていないか精査する必要あり

職場で対策可能な腰痛とは？

上記の徴候が無く、日常生活が不自由なく可能である場合や、医療機関で動いても大丈夫と言われた場合は、自己管理を徹底することで、職場でも対策可能です。痛みがひどいからと言って、長期(3日以上)にわたる過度な安静や休職は、①痛みの慢性化、②メンタルヘルス低下、③時には痛みの増悪を伴うことが多くなります。そのため、痛みが悪化しない程度に身体活動を増やしたり、このリーフレットで示すような体操を実施することが腰痛の自己管理に繋がります。将来の腰痛予防に役立ちます。

職場で対策可能な腰痛



職場で対策可能な腰痛として、前述のレッドフラッグの徴候がみられず、神経学的な異常所見が無い方の多くがあてはまります。研究報告においては、腰痛の中でも、疾患や外傷は約1.5割程度であり、8割以上の方は自己管理によって管理が可能な腰痛とされています。認知行動療法や運動療法などが効果的に作用する腰痛の例を以下に示します。

- ①運動不足による身体機能(筋力)低下や、身体的・精神的負荷の大きい連続作業や過度な緊張状態での作業による筋疲労性腰痛を有する方
- ②過去の中腰・前傾姿勢による作業による突発性腰痛を経験し、中腰・前傾作業をしたら腰痛になるという情報を強く信じている方
- ③腰痛に関する正しい知識をもたず、過去に診断された椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などを過度に気にしている方
- ④過度な心理社会的ストレスにより、メンタルヘルスが低下している方
- ⑤腰痛への恐怖心や不安を抱えている方
- ⑥自分の腰痛は治らないと思い込んでいる方
- ⑦常に腰痛のことを気にしている方

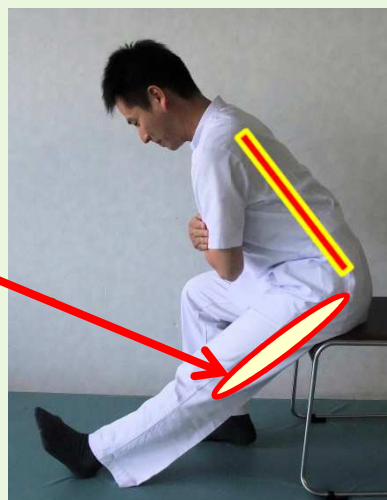
①, ②にあてはまる方は、腰周囲の筋力不足や姿勢不良を改善する必要があります。③以降に関しては、腰痛に関する教育と運動が必要です。次ページに、職場や家庭で可能な運動を紹介します。

腰痛予防・改善体操①

作業前、及び作業後のストレッチ

座って実施するには

1. 片方の足を前に出し、膝を真っ直ぐに伸ばしておく
2. 腰をまるめずに、骨盤ごと前方へ倒す
3. 前に出した足の太ももの裏を伸ばし、少し痛いけど気持ちいい角度まで曲げ、息を吐きながら15秒程度伸ばす
4. 可能なら、足を内側や外側に倒して実施する



立って実施するには

1. 片方の膝を曲げて重心をかける
2. 前の足は膝を真っすぐの状態、骨盤ごと前に倒す
3. 前に出した足の太ももの裏を伸ばし、少し痛いけど気持ちいい角度まで曲げ、息を吐きながら15秒程度伸ばす
4. 真っすぐな状態を実施したら、足を内側や外側に少し倒して実施する



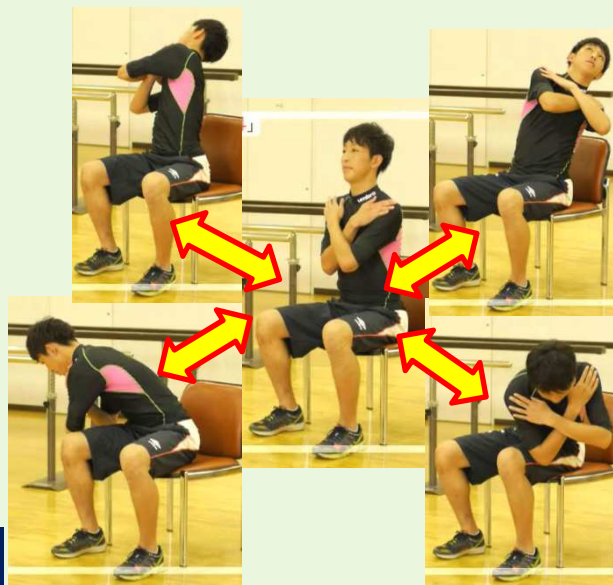
- 作業中に疲労を感じたら、「ストレッチ」を即実施しましょう。
- 仕事後に腰痛が出現する場合は、作業に必要な筋の疲労回復ストレッチと、疲労しない筋を作る筋力増強運動(椅子を使ったスクワットなど)がお勧めです。
- 職場や家庭などで大きなストレスを感じている方は、ウォーキング、サイクリング、散歩などの楽しい有酸素運動によってストレスを解消しましょう。
- 1日安静にすると1%の筋力が低下するので活動的な生活を心がけましょう。
- 安静よりも活動的な生活の方が腰痛の慢性化や改善に有効です。

安静は筋力の低下に繋がります
運動は身体機能及び脳機能にも良い効果があります
腰痛に負けない体づくりを実施しましょう！

職場や家庭で可能な腰痛予防・改善体操は 腰椎周辺を動かすことです。

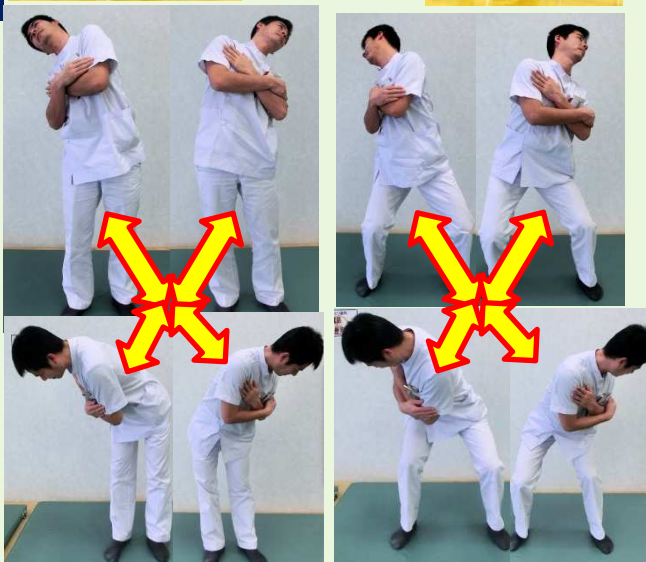
座って実施するには

- ①真っすぐな姿勢から、各4方向に外側に捻りながら体幹を倒す
- ②痛い(硬い)方向があれば、その方向と反対方向及び痛くない方向に5回ほど動かす
- ③再び、痛い(硬い)方向に動かして痛みが軽減もしくは柔らかくなっていることを確認する



立位・中腰で実施するのも同様

- ①ポイントは、痛みのない(もしくは楽)方向があり、どの方向も同じように痛いわけではないことを認識する。
- ②痛みが改善する体験をすること
- ③作業前に実施して、痛みの改善がみられない場合や残存する場合は、その方向に動かすことを注意する
- ④作業後も実施して、できるだけ職場の腰痛は職場で改善させることを心がける
- ⑤慣れたら右2のように膝を曲げた中腰位(実際の動きに近い)で実施



1. 立位

2. 中腰位

- 腰に疲労を感じたり、痛みを感じたら、上記の運動を1~2回行いましょう。
- 腰椎椎間板への栄養補給のためにも腰椎の関節運動(本体操)が必要です。
- 仕事後に疲労して腰痛が出たら、①疲労回復のストレッチ、②組織回復に必要な循環改善のための有酸素運動、③疲労しない筋を作る筋力増強運動(椅子を使ったスクワットなど)がお勧めです。
- 職場や家庭などで大きなストレスを感じている方は、楽しい有酸素運動を短時間実施してストレスをコントロールしましょう。

痛いから安静にするのではなく、
痛いけど、できる活動を探して組織回復に繋げましょう
運動は身体機能及び脳機能にも良い効果があるのでお勧めです