

# 作業関連疾患としての腰痛の現状把握と作業管理、作業環境管理、健康管理の有機的な取り組みによる発症予防の提言

主任研究者 大分産業保健推進センター所長 三角 順一  
共同研究者 相談員 青野 裕士、 青木 一雄  
田吹 光司郎

## 1 はじめに

業務上疾病の中で、腰痛の占める割合は、日本全体の平均で、毎年50%台の後半から60%台の前半を占めている。大分県における業務上疾病（休業4日以上）発生件数が毎年着実に減少している中で、腰痛は、平成15年32件、平成16年35件、平成17年39件、平成18年42件、平成19年41件と、漸増傾向にあり、喫緊の腰痛予防対策が求められている。そこで、大分産業保健推進センターでは、発症頻度の高いとされる業種について、大分県内の事業場での腰痛予防の取り組みや「職場における腰痛予防対策指針」の遵守状況、労働衛生管理の現況を調査したので報告する。

## 2 アンケート調査結果

### (1) 対象事業場

調査票は、「事業所票」と「個人票」で構成した。(社)大分県トラック協会に登録されている507事業場へ「事業所票」を送り、121社(回収率23.9%)から回答があった。個人票は、事業所票を送付した507事業場に1,950部及び大分県建設業協会会員事業場に455部送り、578人(有効回答率24.0%)から回答があった。

### (2) 対象とした事業場の特徴(事業所票)

男子従事者の平均年齢を基にした年齢階層別に見た事業場の業態別比較では、どの業態でも、男子の従業員の平均年齢が40~44歳の事業場が最も多かった。また、121事業場の中で、重量物取扱い作業と長時間の車両運転等の作業の両方を行っている事業場が27事業場で、他の組合せとの比較で最も多かった。さらに、重量物取扱い作業と長時間の車両運転等の作業の両方を

行っている事業場でも、従業員数の規模別でも同様な傾向がみられた。

### (3) 「職場における腰痛予防対策指針」の認知度(事業所票)

平成6年9月の「職場における腰痛予防対策指針」が公表されたことを知っているか。「知っている」と「聞いたことがある」と回答した事業場の合計は、121事業場の75.2%(91事業場)であった。

「知っている」「聞いたことがある」とする事業場が、10~49人未満で、61事業場(79.2%)と、今回、調査した事業場に占める割合が最も多く、従業員数が50人未満の事業場を含めて指針が浸透していることが伺える。

### (4) 労働衛生管理の取り組み(事業所票)

事業場の産業保健スタッフは、従業員数の規模の大きいところほど確保されていた。従業員数50~99人未満では、安全衛生委員会83.3%(10事業場)、安全衛生管理計画などの作成も75.5%(9事業場)で行われていた。産業医要請の義務のない10~49人未満の事業場でも、産業医の職場巡視が、13.0%(10事業場)もおこなわれていた。定期健康診断は、殆どの事業場で行われているが、健診後の事後措置を行っている事業場は、従業員10人未満で、13事業場(68.4%)、10~49人未満で、58事業場(71.3%)、50~99人未満で、10事業場(83.3%)、100人以上で、6(66.7%)となっていて、その充実が望まれる。

### (5) 大分産保センターの行う研修・労働衛生教育および助言指導への希望状況(事業所票)

重量物取扱い作業があると回答した事業場(36事業場)の内、大分産保センターの研修・労働衛生教育に

参加希望事業場は、10 事業場（27.8%）、長距離運転を含めて重量物取り扱いをしている事業場（27 事業場）では、9 事業場（33.3%）であった。

また、作業場の設備・環境改善および作業方法などの環境改善に関する助言指導を求める事業場は、長距離運転を含めて重量物取り扱いをしている事業場27 事業場では、4 事業場（14.8%）であった。121 事業場全体でも14.1%に留まった。

#### （6）職場で初めての腰痛を発症した要因

「どんな時に腰が痛みますか」と問い、要因としての12の項目の中から、主な項目を3つ挙げてもらったところ、物の持ち上げ下げなどの動かす作業や中腰での作業が1位、2位であった。

#### （7）個人でできる体操や生活習慣（個人票）

従業員が腰痛予防のために取り組んでいることとして、作業前体操や運動習慣が上げられる。しかし、作業前の体操は、全体で、341人（59%）に留まっていた。一方、現在の業務についてから腰痛のある者は、177人（63.7%）が作業前体操を行い、日常生活での運動も、71.5%の者が行っていた。運動内容は、ウォーキングが多かった。腰痛をおこしてから、運動を始めることとなり、運動による怪我などを考慮して、ウォーキングを行うことが多いと思われる。また、頻度は、週1回1時間程度が多かった。

また、適度な睡眠時間の確保も予防に効果をもたらす。睡眠時間は、現在の業務についてから腰痛のある者（278人）の内、259人（93.1%）は、5時間～8時間とっていた。

#### （8）動作・運動・姿勢によっておこる痛みの要因とその腰痛予防対策（事業所票および個人票）

前かがみ、荷物が重い、上方へ腕を伸ばす、上下に大きくうごかす、腰をひねるなどが、上位を占め、物などを取扱う作業管理の取り組みが重要であることが伺える。

一方、休憩、疲れの回復不十分であり、取扱い頻度

が高い、次々と作業に追われることなど作業時間・作業方法の標準化が十分に進められていないことが、動作・運動・姿勢によっておこる痛みを生み出す要因になっている。

### 3 結果と考察

対象とした事業場では、40～44歳の従業員割合が最も高く、個人票からも40歳の回答が最も多いことから、個人票から得られた腰痛発症の要因と事業場の作業・作業環境管理を関連づけることは可能であろう。作業動線の十分な空間確保、十分な広さの休息設備によって、前かがみ、上方へ腕を伸ばす、上下に大きくうごかす、腰をひねるといった動作・姿勢を改善する人間工学的な取り組みが進められていた。さらに、作業姿勢や行動の指導によって、作業に関連した腰痛を減らすことができよう。

腰痛予防や快適職場の指針をきっかけとして、事業場での運転に係る作業・作業環境管理の取り組みが進展してきたが、作業時間・作業方法の標準化や装置・作業台の設置による作業姿勢・高さの確保は、比較的経費のかかる項目であり、当面は作業姿勢や行動の指導をすすめることが重要視されよう。

労働衛生教育を行っている事業場は121事業場の内、36事業場であった。また、従業員が50人以上の事業場に比べて、50人未満規模の事業場での実施率が相対的に低かった。衛生教育、健康教育も同様の関係が見られた。

従業員が10～49人未満規模の事業場の占める割合が多いことから、各事業場に、労働衛生教育をすすめる取り組みを働きかけることが必要であろう。従業員も特別の腰痛予防のための情報や訓練を求めている。

一方で、産業医嘱託の義務のない10～49人未満の従業員規模の事業場の10事業場（13%）で、産業医の職場巡視が行われており、腰痛予防のための健康情報や実地指導において、地域産業保健センターの役割が大きいことを示している。