

非特異的腰痛対策としての 単体操の開発

独立行政法人労働者健康安全機構 大阪労災病院 治療就労両立支援センター 主任理学療法士 ● あさだ ふみなり 浅田 史成

厚生労働省の令和元年度の業務上疾病発生状況等調査において、腰痛は全疾病の6割以上を占める状況であり、産業保健分野において、腰痛予防のために身体的な作業負担を減少させるように人間工学的な取組が行われてきた。最近では、心理社会的要因が背景に存在することは、腰痛の新規発症や遷延化に繋がり、仕事の裁量権や責任、業務多忙による残業等が関与するとの報告がある。腰痛診療ガイドライン2019において、亜急性および慢性腰痛に対する運動療法の効果はコンセンサスが得られているが、現在の勤労者は前述した心理社会的要因も加味して考慮すると、腰痛のために運動療法を実施する時間や意欲が十分にあるとはいえない。そこで我々は、短時間(2~3分)で可能な単体操(以下、体操)を開発し、腰痛予防・改善効果を検討した。

先行研究として、急性期・亜急性期の腰痛群21名、慢性腰痛群40名の対象者において、運動前に質問紙法にて腰痛の程度(Numerical Rating Scale: 以下、NRS)を測定し、体操後に再測定した。結果は、非慢性群 2.0±1.0 点→1.2±1.2 点、慢性群 3.1±1.6点→2.3±1.6点であり、両群ともに NRS の有意な減少を認めた。¹⁾

次に、腰痛を有する人を対象(特異的腰痛と診断

された治療中の者を除外)に、体操を実施する群(体操群)、下肢のストレッチ群(スト群)に無作為に割りつけ、それぞれの運動を推奨するリーフレットを配布した。ベースラインと3カ月後にNRSの評価を実施すると、NRSは体操群1.8±1.8点→1.2±1.5点、スト群1.4±1.8点→1.5±1.9点であり、各群間の比較に有意差はなかった。しかし、NRSの変化量は体操群が-0.6点、スト群が0.1点であり、有意差を認めた(第57回近畿産業衛生学会:奈良)。

以上のように、開発した体操を実施すると即時効果が得られ、リーフレットの配布により腰痛の程度を若干改善することが予想される。毎年腰痛による労働災害が発生していた企業がこの研究に参加し、体操を取り入れた結果、2年連続腰痛災害無しであった。体操に関しては、当機構のホームページ上に指導のためのリーフレットを掲載しているの、活用していただければ幸いである(参考)。また、「産業保健の理学療法」というYouTubeチャンネルに、今回の体操を含めた腰痛予防のための運動療法を紹介しているのでご参照いただきたい。

1)西村愛奈、浅田史成 他「短時間の単純な複合運動による非特異的腰痛軽減への即時的効果 製造業の男性従業員を対象とした予備的検討」保健医療学雑誌 10(1), 55-60, 2019.

参考 腰痛予防対策リーフレット

[https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/kinrosyashien/pdf/\[H27-6\].pdf](https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/kinrosyashien/pdf/[H27-6].pdf)

