

＼ 腰痛を放置するとどうなる？ /

# 腰痛対策

－ 原因と影響、職場でできる対策 －

## 腰痛とは？

「腰痛」とは疾患の名前ではなく腰部を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称  
一般に座骨神経痛を代表とする  
下肢の症状を伴う場合も含む

### 腰痛の現状

- 1.腰痛は **日本人の労働者に最も多い身体的な不調の一つ**
- 2.厚生労働省の調査では **職業性疾病の約6割が腰痛**
- 3.特に **長時間の座位作業や重いものを持つ仕事** で発生しやすい



## 特異的腰痛と非特異的腰痛

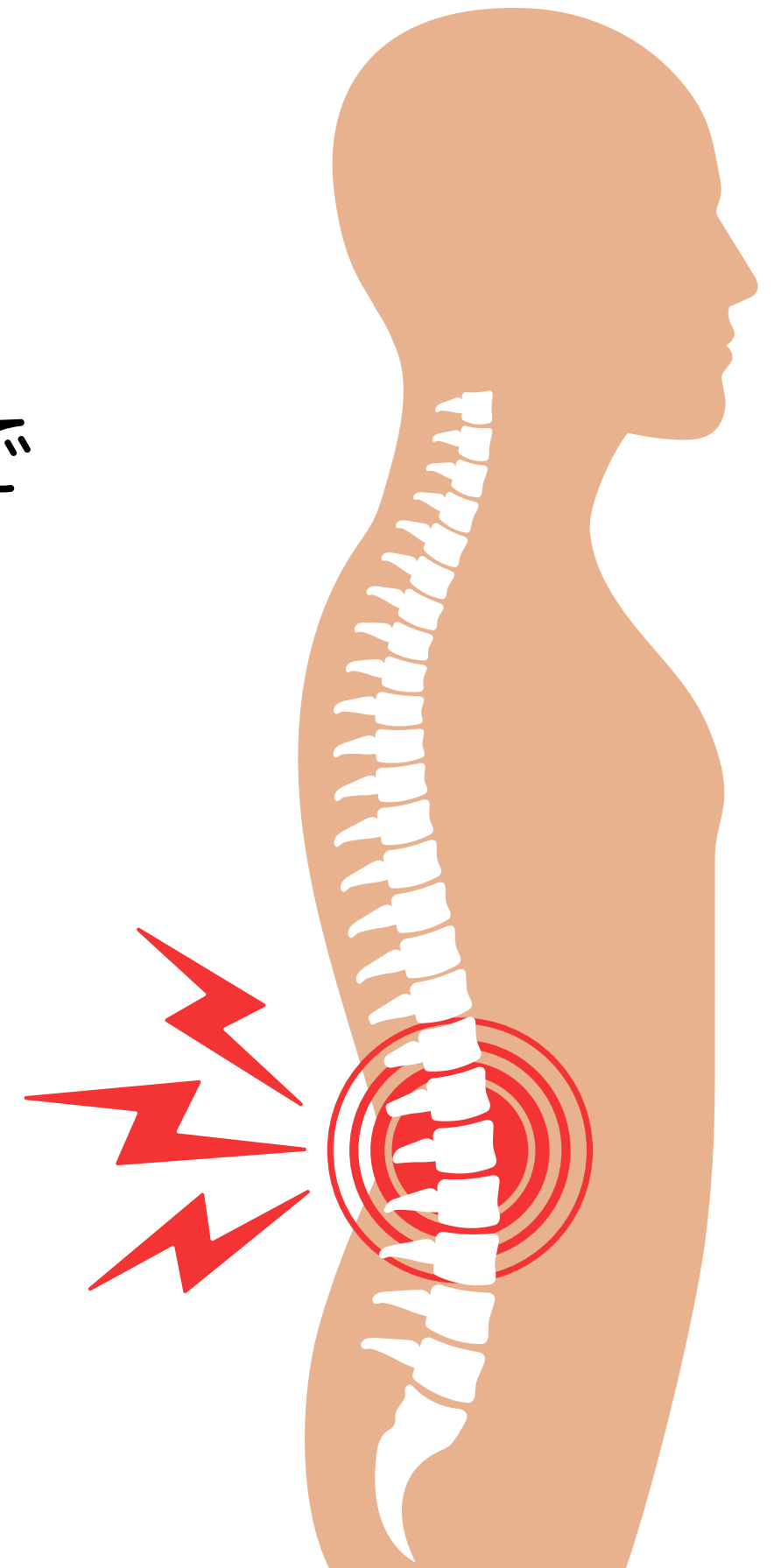
### 特異的腰痛

医師の診察および画像の検査（X線やMRIなど）で腰痛の原因が特定できるもの

### 非特異的腰痛

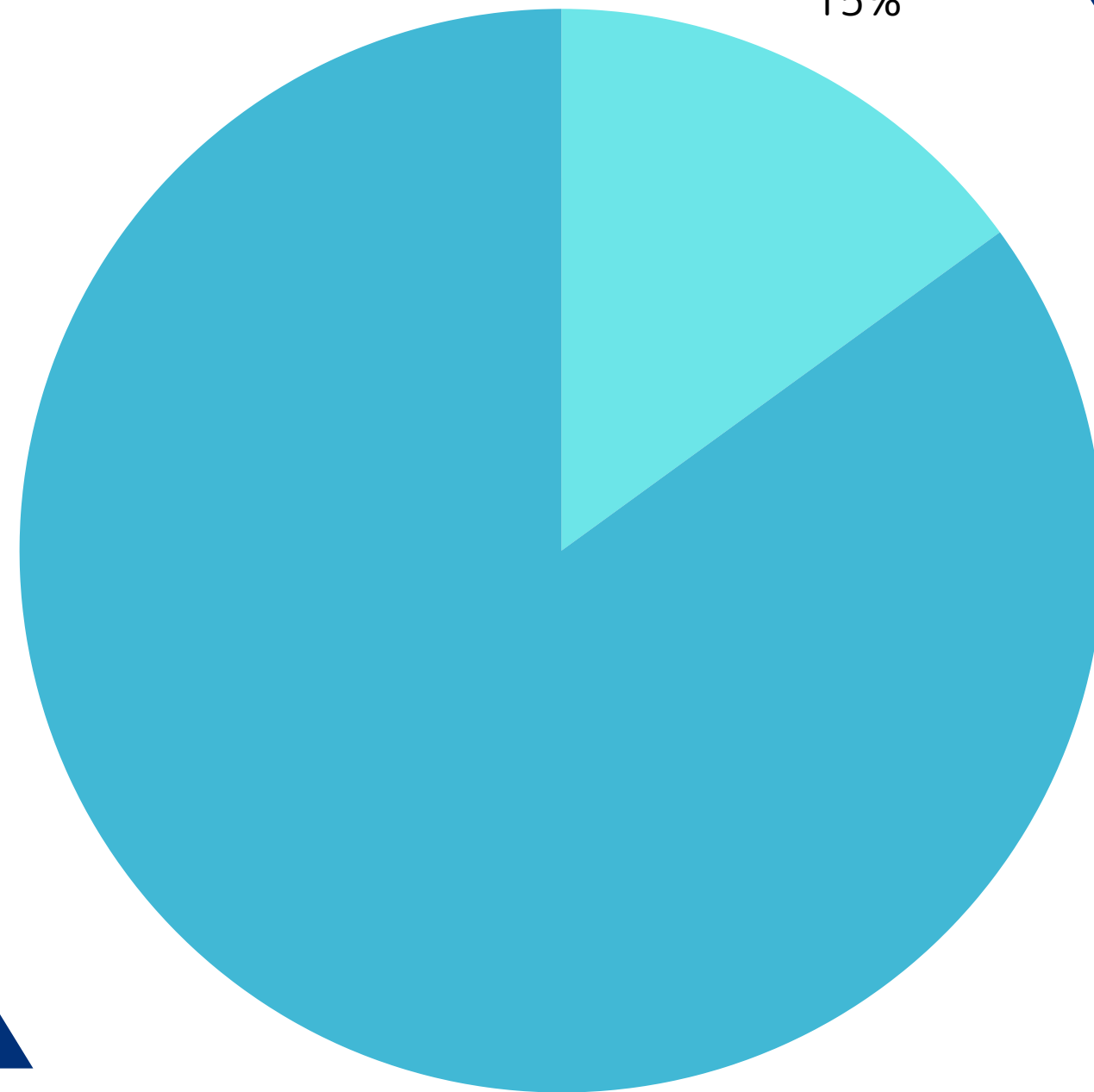
厳密な原因が特定できないもの

**腰痛の約 85%はこの非特異的腰痛に分類される！**



# 特異的腰痛と非特異的腰痛

特異的腰痛  
15%



約85%：  
非特異的腰痛

(原因が特定し  
きれない腰痛)

非特異的腰痛  
85%

約15%：特異的腰痛

(原因が特定できる腰痛)

- ・ 椎間板ヘルニア：4～5%
- ・ 脊柱管狭窄症：4～5%  
腰痛よりも下肢症状  
(座骨神経痛など)が主訴
- ・ 圧迫骨折：4%
- ・ 感染性脊椎炎や癌の
- ・ 脊椎転移：1%
- ・ 大動脈瘤、尿路結石などの内臓  
疾患：1%未満

※厚生労働省より

## 腰痛がもたらす健康への影響

- **急性腰痛（ぎっくり腰）**  
→ 突然の激痛で動けなくなる
- **慢性腰痛**  
→ 長期間痛みが続く  
ストレスやうつの原因になる
- **椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症**  
→ 重症化すると手術が必要になることも



## 仕事への影響

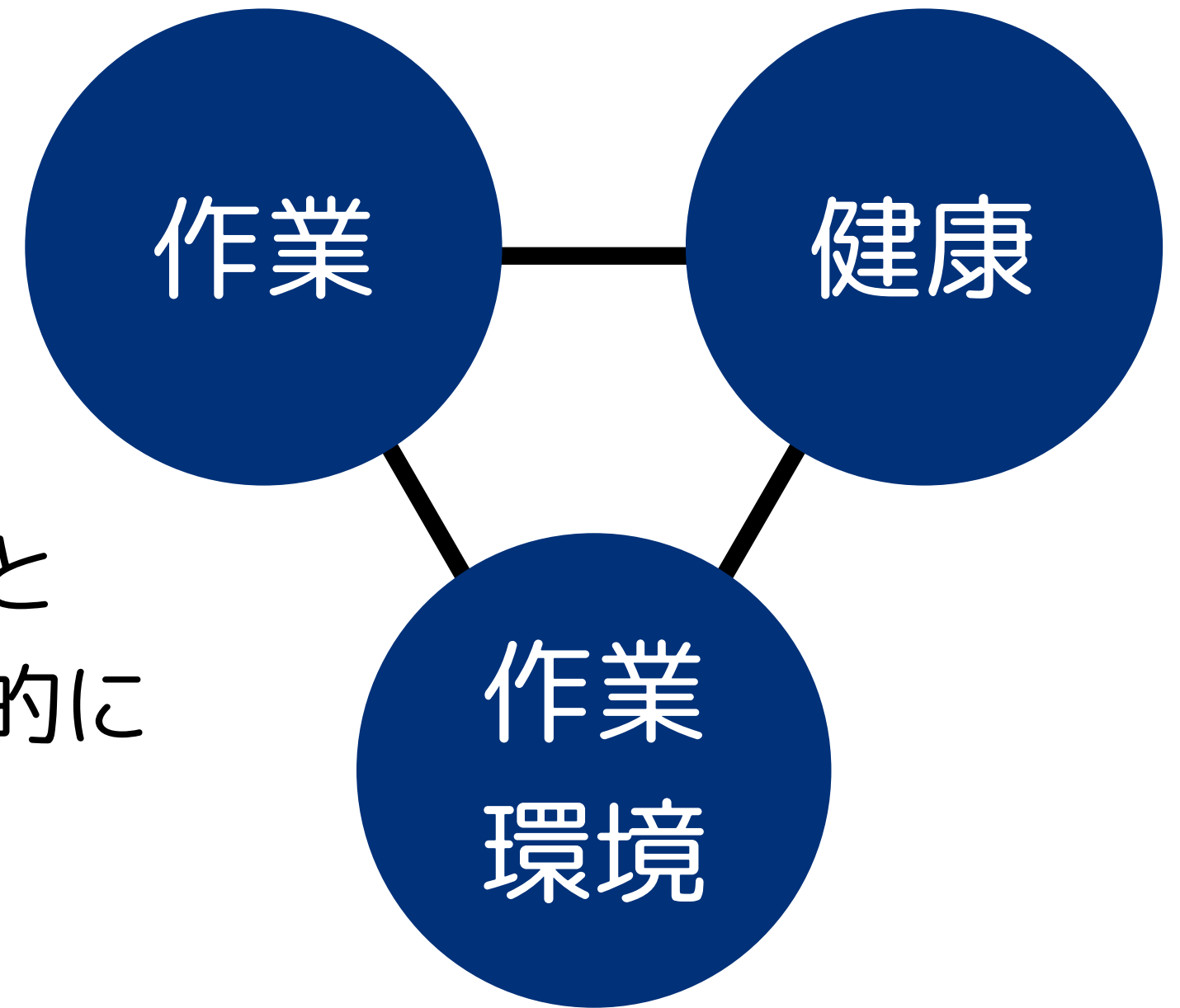
- **労働生産性の低下**  
→ 痛みによる集中力低下
- **休業・離職の増加**  
→ 重症化すれば長期間の休職が必要
- **医療費の増加**  
→ 企業にとってもコスト増加



## 労働衛生管理体制

職場で腰痛を予防するには  
労働衛生管理体制を整備した上で  
**「作業・作業環境・健康」**の3つの管理と  
労働衛生についての教育を総合的・継続的に  
実施することが重要

また、**リスクアセスメント**や**労働安全衛生マネジメントシステム**の  
考え方を導入して、**腰痛予防対策の推進を図ることも有効！**



# 腰痛予防のための労働衛生管理体制の整備

作業環境管理

作業方法、作業手順、体制など

作業管理

照明、床面、作業スペースなど

健康管理

腰痛健診、腰痛予防体操など

労働衛生教育

腰痛予防のための教育・指導





## 腰痛の発生が比較的多い作業

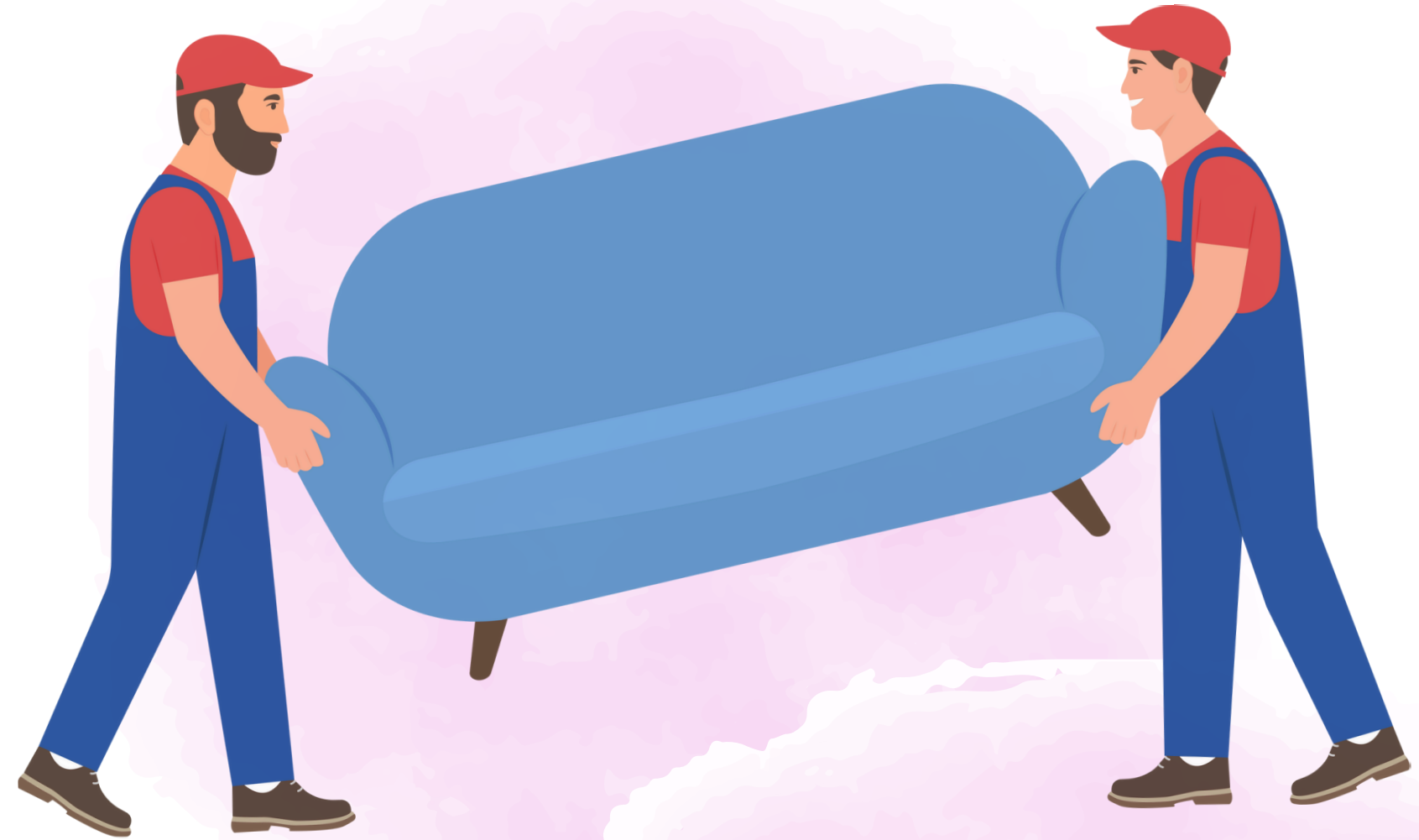
1 重量物取り扱い作業

2 立ち作業

3 座り作業

4 福祉・医療分野等における介護・看護作業

5 車両運転等の作業



## 1 重量物取り扱い作業

- ・ 重量物の取り扱い作業については、**機械による自動化や台車・昇降装置などの使用**による省力化を図る
- ・ 荷物は、**適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし**取り扱いを容易にする
- ・ **重量はできるだけ明示する**
- ・ 機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は  
**男性（満18歳以上）は体重のおおむね40%**  
**女性（満18歳以上）は男性が取り扱う重量の60%程度とする**



## 重量制限の実際

1人で持ち上げる制限は

**20kg以上**

とする事業所が多い

→実際は「重さ」を毎回測定する事ができない

**衛生委員会が主体となり**

**職場巡視の際、わかりやすいルールを決める！**

- 例1) 1箱3~5kgなので、1人では「4箱まで」運んで良い
- 例2) 1つ10~30kgと幅があるので、必ず2人で運ぶ



## 2 立ち作業

- ・ 不自然な姿勢での作業とならないよう作業機器や作業台は、**作業者の体格を考慮して配置**する
- ・ 長時間立ったままでの作業を避けるため、**他の作業を組み合わせる**
- ・ 1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ**屈伸運動やマッサージなどを行わせる**ことが望ましい
- ・ 床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので**クッション性のある靴やマット**を利用して、負担を減らすようにする



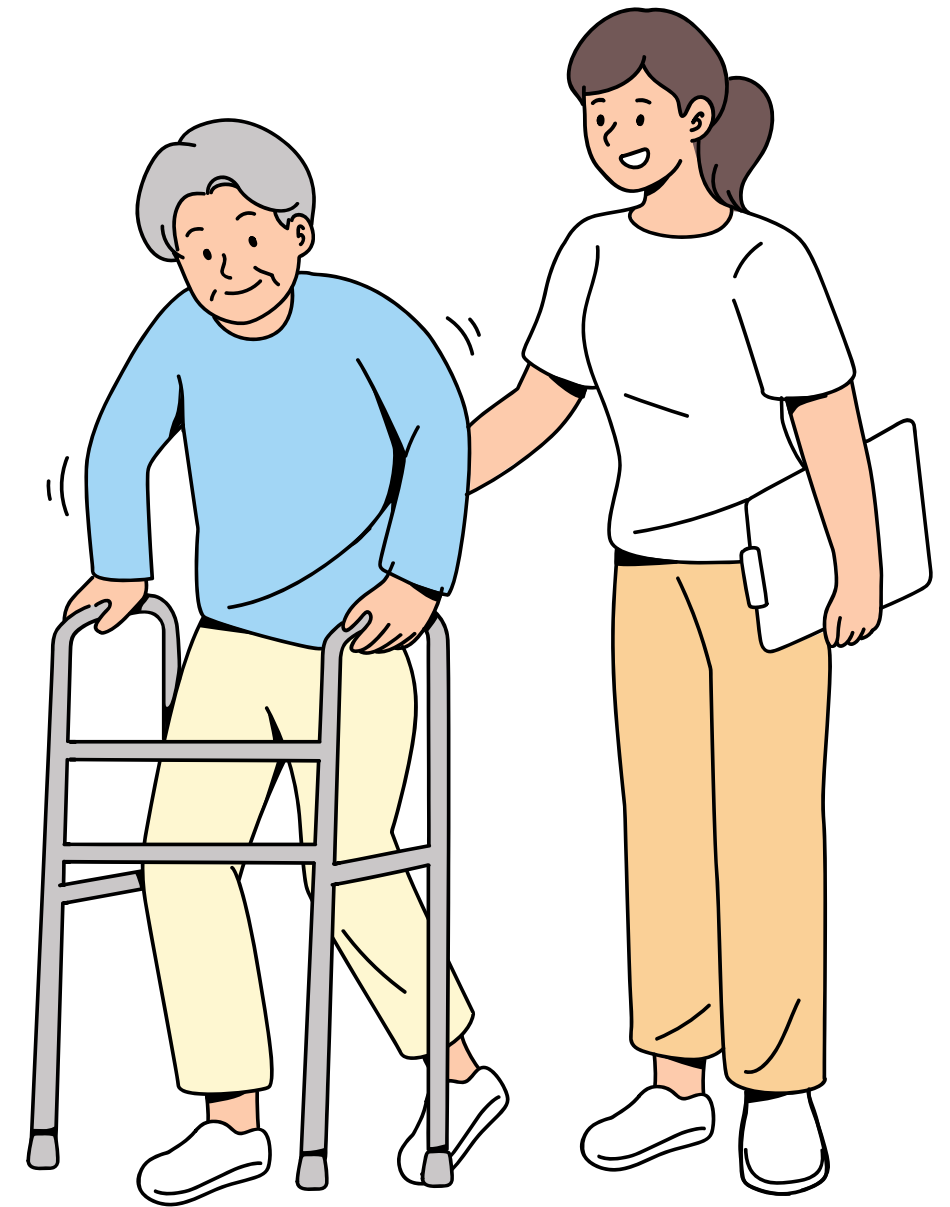
### 3 座り作業

- ・ 椅子は、座面の高さ、奥行きの寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど **作業者の体格に合ったものを使用**させる
- ・ 不自然な姿勢での作業とならないよう **作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内**に配置する
- ・ 床に座って行う作業は、**股関節や仙腸関節（脊椎の根元にある関節）**などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする



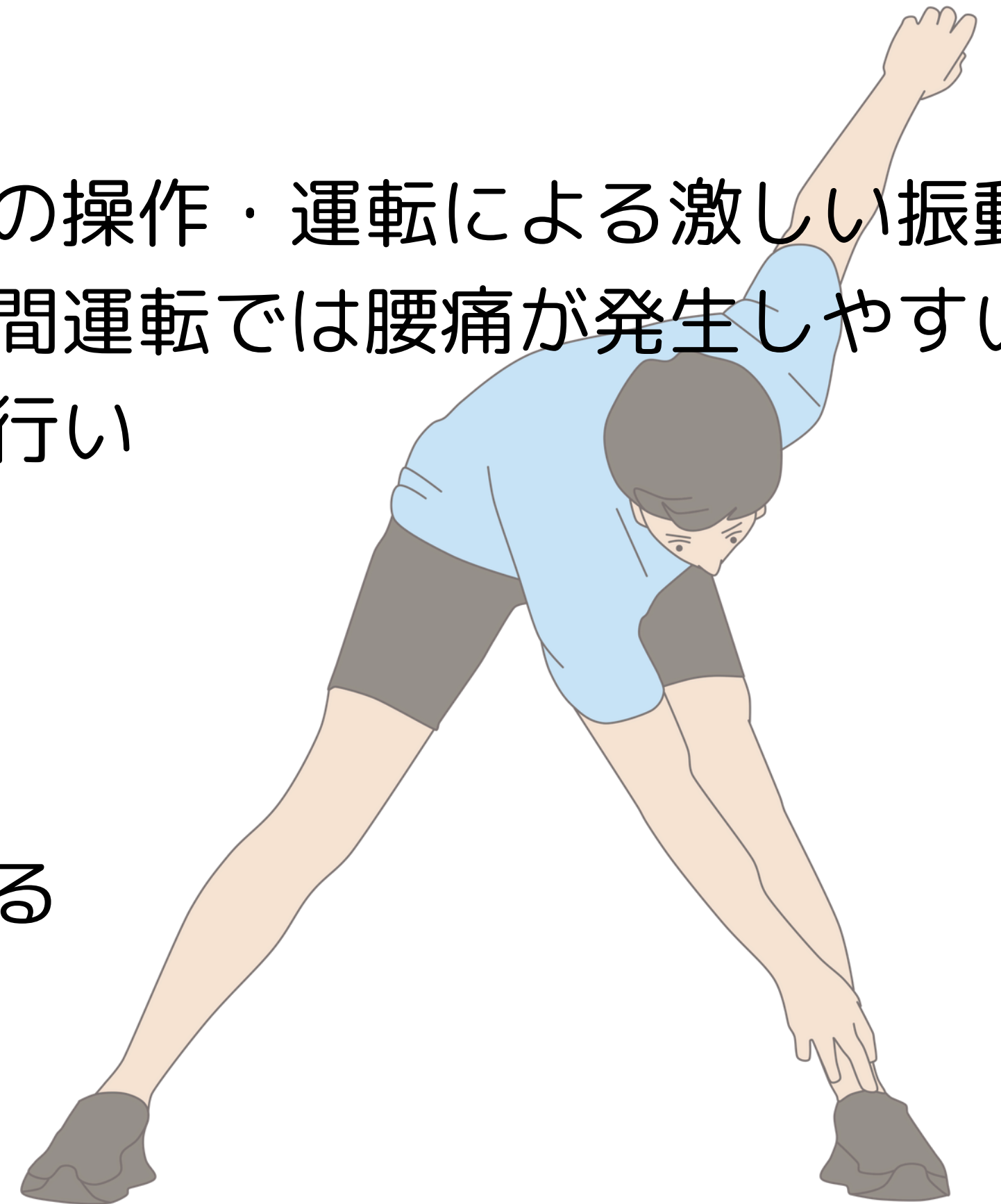
## 4 福祉・医療分野等における介護・看護作業

- ・ リスクアセスメントを実施し  
合理的・効果的な腰痛予防対策を立てる
- ・ 福祉用具を活用する
- ・ 正しい技術を習得できるよう研修を行う
- ・ 定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、  
新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備する



## 5 車両運転等の作業

- ・ 建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・運転による激しい振動  
トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では腰痛が発生しやすい  
座席の改善、運転時間の管理を適切に行い  
適宜、休憩を取らせるようにする
- ・ 長時間運転した後に重量物を  
取り扱う場合は小休止や休息  
ストレッチを行った後に作業を行わせる



## 個人でできる予防

### (1) 正しい姿勢を保つ

- 椅子の高さを調整し、背もたれを活用する
- パソコン画面の高さを適切に設定

### (2) デスクワークの工夫

- 1時間ごとに立ち上がってストレッチ
- 立ち仕事とのバランスを取る





## 個人でできる予防

### (3) 荷物の持ち方を改善

- 持ち上げるときは膝を曲げ、背中をまっすぐに
- 荷物はできるだけ体に近づけて持つ

### (4) ストレッチ・エクササイズ

- 腰回り・体幹を強化するストレッチ
- 骨盤を安定させる筋力トレーニング

### (5) ストレス管理

- リラクゼーションや適度な運動
- メンタルヘルスケア



## 産業医による就業制限の実際

### 重量物の持ち上げ制限

- (例1) 「重量物の持ち上げ禁止」
- (例2) 「重量物の持ち上げは10kgまで」
- (例3) 「重量物の持ち上げは2箱まで」

### 座り作業の制限

- (例1) 「座り作業は1日概ね2時間まで」
- (例2) 「デスクワークは机、椅子の高さが整備されてから可」



## まとめ

- **腰痛は防げる！**

正しい知識と習慣を身につけることが大切★

- 企業も従業員の健康を守るために積極的に取り組むべき！

腰痛トラブルは重症になる前に  
予防・改善していこう！

