

## 仕事と腰痛

労働災害の80%以上は「腰痛」によるものです<sup>(※1)</sup>。身体を痛める重労働というイメージが広まることにより、企業自体も悪印象をもたれてしまい、結果として業績の悪化につながりかねません。安全で快適な労働環境を備えるのは、これからの企業にとって必須の課題です。

※1：厚生労働省「業務上疾病発生状況調査 2018年」による



### 腰痛って？

「腰痛」とは疾患(病気)の名前ではなく、腰部を主とした痛みやほりなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛(ごこつしんけいつう)を代表とする下肢(脚)の症状を伴う場合も含まれます。腰痛は誰もが経験しうる痛みです。

大半の腰痛は自然によくなりますが、下記のような症状がある場合は、すぐに受診し、専門的な検査・治療を受けてください。

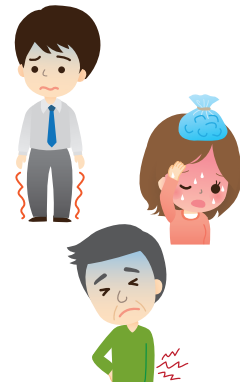


#### じっとしていても痛みが引かない

内臓や血管の病気の疑いがあるので詳しい検査が必要です。とくに突然、背中から腰にかけて激しい痛みが起こり、からだを動かさないのに強く痛むときには大動脈解離の可能性があり、一刻を争います。

#### 足のしびれや麻痺、尿・便の失禁などを伴う

脊椎の中の神経が強く障害されていることを示す症状です。治療のタイミングを逃すと治療後の神経の回復が悪く、後遺症が残ってしまいます。



#### 熱がある

体温の上昇を伴う場合、脊椎への細菌感染が考えられます。

#### 痛みが徐々にひどくなる

がんなど進行性の病気や別の病気が併発した可能性があります。

### 職場での腰痛の主な要因

4つの要因は密接に関わっており、1つでも不具合があると腰痛になるリスクがあります。

#### 姿勢・動作要因

- ・ 重量物の持ち上げ
- ・ 人の介護、看護
- ・ 長時間の同じ姿勢
- ・ 不自然な姿勢
- ・ 不用意な動作

#### 環境要因

- ・ 振動を伴う操作、運転
- ・ 寒冷・多湿な空間
- ・ 滑りやすい床面、段差
- ・ 暗く見えにくい空間
- ・ 狭く乱雑な空間

#### 個人的要因

- ・ 年齢や性差
- ・ 体格と作業空間との不適合
- ・ 筋力やバランス能力
- ・ 既往歴や基礎疾患

#### 心理・社会的要因

- ・ 仕事へのやりがい
- ・ 上司や同僚との関係
- ・ 仕事上のトラブル
- ・ 過剰労働や心理的負担

現在注目されてきています

腰痛の発生が多い仕事として

- ①重量物取扱い作業
- ②立ち作業
- ③座り作業
- ④福祉・医療分野等における介護・看護作業
- ⑤車両運転等の作業

が挙げられます。

また、厚生労働省では5つの作業における腰痛の予防対策を示しています。



## ■ 職場で腰痛予防!!

職場の環境設定、取り組みで腰痛を予防しましょう。



### タイプ別に腰痛予防

#### ● 動作・姿勢に問題がある場合

職種に応じて腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう。

#### ①物を持ち上げる(重量物の運搬や介護・看護職に多い) ②椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする



- ・前傾姿勢をさける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調節する
- ・クッション等の腰当てで調節



#### ● 作業環境に問題がある場合

作業環境を見直して腰痛を予防しましょう。



① 温度を適切に保つ



② 適切な明るさを保つ



③ 滑りにくい床面を保つ



④ 福祉用具を使う



⑤ 設備レイアウトや空間の広さを適切に保つ



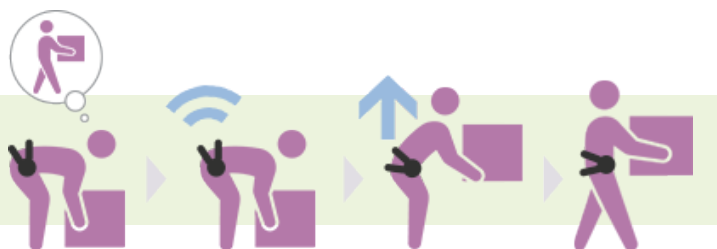
⑥ 振動を軽減するための工夫をする

### 作業を自動化省力化へ

人は「動こう」と思ったとき、脳から神経を通じて筋肉に信号が流れます。その際、微弱な「生体電位信号」が体表に漏れ出てきます。身体機能を改善・補助・拡張・再生することができる世界初の「装着型サイボーグ」はこの生体電位信号を皮膚の表面から読み取り、装着者がどのような動作をしたいか認識します。その認識した動作に合わせて、パワーユニットをコントロールし、装着者の意思に従った動きを実現します。装着者の脳神経系と「装着型サイボーグ」が機能的に一体化することを通して、身体機能が改善・補助・拡張・再生されることとなります。

#### 使用例

- ・ 倉庫や工事現場などでの重労働
- ・ 災害時に発生する緊急を要する作業
- ・ 荷物の積み下ろし



装着型サイボーグ「HAL®」より

#### 参考文献：

公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブックシリーズ 3 腰痛」 [http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obj/files/about/data/handbook03\\_1804.pdf](http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obj/files/about/data/handbook03_1804.pdf)  
厚生労働省 職場における腰痛予防対策指針 [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034mtc\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034mtc_1.pdf)  
一般社団法人 日本臨床内科医会 腰痛 <https://www.japha.jp/doc/byoki/045.pdf>  
CYBERDYNE「HAL®」腰タイプ作業支援用 [https://www.cyberdyne.jp/products/Lumbar\\_LaborSupport.html](https://www.cyberdyne.jp/products/Lumbar_LaborSupport.html)