

# 腰痛を防止しよう

秋田労働局内の休業4日以上<sup>の</sup>職業性<sup>の</sup>疾病<sup>の</sup>発生<sup>の</sup>件数は、近年60件前後で推移していますが、その内60%以上を腰痛が占めております。腰痛は多くの業種で発生していますが、特に保健衛生業や商業で多発傾向にあります。

腰痛は、仕事や日常生活に支障を来す場合もあり、悪化すると施術（写真右）が必要なケースもあります。

腰痛を予防することは、労働者はもとより、事業場にとっても重要な課題となっています。

作業方法や作業時間等の作業管理、設備の改善等の作業環境管理、そして腰痛予防体操等の健康管理を実施していくこと等により、腰痛を予防しましょう。



腰痛(ヘルニア)となり治療で金具を入れた例

## 腰痛を防止するためにはどうすればいいか

### 1 作業管理（腰痛防止の作業姿勢、動作等）



基本は  
ちゃんと正面を向く  
これだけで大分違う

(1) 腰痛を防止するためには、無理な作業姿勢、動作を取らないことが大事です。腰部に負担のかかる中腰、前屈、後屈やひねり等の不自然な姿勢をなるべく取らないようにします。このため、正面を向いて作業が行えるよう作業台等の高さ、労働者と作業台等との対面角度の調整等を行うこと。

また、不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、適宜身体を保持する台等を使用すること。

(2) 立ち作業、椅子に座った作業等では、同一姿勢を長時間取らないようにすること。

(3) 腰部に負担のかかる動作を行うに当たっては、姿勢を整え、かつ、急激な動作を避けること。

(4) 持ち上げる、引く、押す等の動作は、膝を軽く曲げ、呼吸を整え、下腹部に力を入れながら行うこと。

(5) 頸部又は腰部の不意なひねりを可能な限り避け、動作時には、視線も動作に合わせて移動させること。

(6) 重量物の取扱いや重い人の介護は、出来るだけ複数で作業を行ったり、補助器具の利用などに配慮すること。



姿勢は大事!  
膝を曲げる



急激な動作を避け  
不意なひねりの禁止!

### 2 作業環境管理（施設、設備等）

#### (1) 温度

屋内作業の場合、作業場内の温度を適切に保つことが必要です。また、低温環境下では、保温のための衣服を着用させるとともに、適宜、暖が取れるよう暖房設備を設けましょう。

#### (2) 作業床面

作業床面はできるだけ凹凸がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性及び耐へこみ性に優れたものとしましょう。

(3) 作業空間

動作に支障がないよう、十分な広さを有する作業空間を確保しましょう。

(4) 設備の配置

作業設備、作業台等については、作業に伴う動作、作業姿勢等を考慮して、形状、配置等に配慮をすることが必要です。

(5) 休憩施設等

腰部に著しい負担のかかる作業を行わせる場合には、横になって安静を保てるよう十分な広さを有する休憩設備を設けるよう努めましょう。

### 3 健康管理（作業前体操、腰痛予防体操）

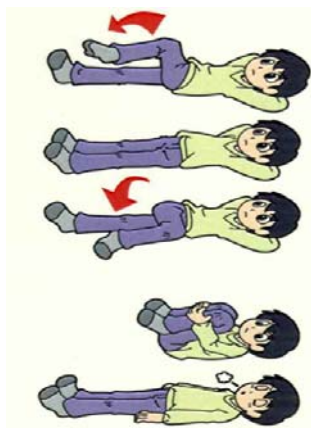
人の身体は、起床してから3～4時間たつてはじめて本格的に活動します。急性腰痛が休日明けの午前中に多いのもこれと関係があります。

始業前、作業前には、ストレッチ体操や下肢関節の屈伸、体幹部の屈伸・ねん転等の体操を行いましょう。

また、重量物取扱い作業や介護作業等腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、腰痛予防体操を実施することが効果的です。腰痛予防体操は、筋肉、靭帯、関節の働きを維持・増進し、血液の循環や新陳代謝を促進します。腰痛予防体操の基本は、①関節を動かす、②筋肉と靭帯をひっぱる(ストレッチ)、③筋肉を鍛えるの3点です。

《作業前体操の例》

● 床で行う方法



①腰を伸ばす体操

仰向けになり、両手を頭の後ろで組み、左ひざを曲げ、そのまま下半身を右側にゆっくりひねっていきます。

左ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま10秒程度静止し、ゆっくり元に戻しひざを伸ばします。

右も同様に行います。

②背筋を伸ばす体操

仰向けになって両手で両ひざを強く抱え込み、10～20秒程度そのまま保ちます。

そのあと、息を吐きながらゆっくりとひざを伸ばします。

● 椅子や壁を利用して行う方法



① 足と腰を伸ばす運動

椅子や壁など動かないものを支えにして、両足を前後に大きく開き、腰を20秒ほど押します。

② 腰と背中を伸ばす体操

椅子に座り、両ひざの間に肩、頭を20秒ほど入れます。

### 4 労働衛生教育、その他

腰痛予防のための労働衛生教育を実施したり、安全衛生委員会、ミーティング等で腰痛予防対策に関して話し合いをしましょう。また腰痛の予防のためには、職場内の対策のみならず、労働者の日常生活における健康の保持増進が欠かせません。このため産業医等の指導の下に、労働者の体力や健康状態を把握した上で、バランスの取れた食事、睡眠に対する配慮等の指導を行うことが望ましいものです。