

職場での腰痛予防



腰痛は、多くの人が経験する症状です。特に、働く人たちが就業中に腰痛を感じるケースがとて多く、平成 29 年の業務上疾病発生状況（厚生労働省調査）によると、腰痛が最も多く、約 6 割にあたる 5,051 件の発生があります。職場における腰痛は、特定の業種に限らず、多くの業種および作業においてみられます。今回は、職場でできる腰痛予防をご紹介します。

職場での腰痛の要因

職場での腰痛発症は、単独の要因だけが関与することは稀で、いくつかの要因が複合的に関与しています。

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
- 筋力やバランス
- 既往歴や基礎疾患の有無



腰痛

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



職場での腰痛予防のポイント

国は、『職場における腰痛予防対策指針』を公表し、この中で **3 管理（作業管理、作業環境管理、健康管理）と労働衛生教育**の実施を提唱しています。厚生労働省の HP にも公表されておりますので参考にしてください。 <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>

① 作業管理：腰部に負担の少ない作業方法や姿勢

内容物の表示、自動化・省力化、作業標準・マニュアルの作成、作業しやすい服装など

② 作業環境管理：腰痛の誘因となる作業環境の見直し

温度、照明、作業床面の整備、作業空間の確保、振動を軽減するための工夫など



③ 健康管理：腰痛の早期発見と適正な事後措置

腰痛健康診断の実施、健康診断結果に基づく事後措置、腰痛予防体操



④ 労働衛生教育：発生要因、低減措置などの教育

腰部に著しく負担のかかる作業（重量物取り扱い作業、介護・看護作業など）従事者は定期的に教育を実施。

参考：厚生労働省 HP『職場における腰痛予防対策指針』（健康づくり推進部 鈴木 沙織 2019. 4）