

働く人のための腰痛対策

腰痛は多くの人が経験する身近な健康問題です。仕事が原因で4日以上のお休みが必要となった病気の6割を腰痛が占めており、職場における健康課題の一つです。また、**プレゼンティズム**（出勤しているものの、健康問題によって本来のパフォーマンスを発揮できない状態）の要因の一つでもあります。プレゼンティズムでは従業員の作業効率が低下するため、組織全体の生産性低下につながります。職場で腰痛対策に取り組むことは、労働生産性の向上につながり、企業にとってもプラスになります。今回は、腰痛が起こる要因と、職場での予防のポイントをご紹介します。

腰痛が起こる要因

- 重い物を持ち上げる
- 中腰や前かがみで作業する
- 長時間同じ姿勢で仕事をする
- 身体が長い間寒冷にさらされる（冬季の屋外、冷凍庫など）
- 振動に長時間さらされる（車両運転など）

加齢や体力低下、睡眠不足、運動不足も腰痛が起こる要因になります。



職場での予防のポイント



台車や補助機器を用意する

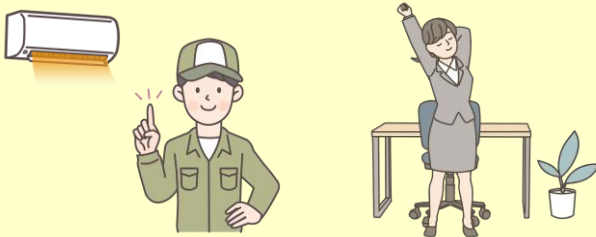
椅子に深く腰かけ
足裏全体が
床に接するように



作業台はひじの角度が
90度になる高さが目安



高さが調整できる椅子や作業台を用意する



適宜休憩時間を設け、姿勢や環境を変える
（適切な温度の場所で休憩する）



クッション等を用いて振動を軽減する



重量物を持ち上げたり押したりする時は
対象に身体を近づけて作業する



ストレッチ、腰痛予防体操を行う

腰痛予防
「いきいき健康体操」
（厚生労働省）



<https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY>

腰痛予防には、職場での対策だけでなく生活習慣も大切です。十分な睡眠をとり、適度な運動を継続することで、疲労の回復や筋力・柔軟性の維持につながります。

足のしびれがある、発熱を伴う、などの症状がある場合は、整形外科を受診しましょう。