

# 健康一口メモ

## ～職場で腰痛を予防しましょう～

2023年1月

厚生労働省の令和3年労働災害発生状況によると、腰痛等の「動作の反動・無理な動作」を起因とする労働災害は、20,777件にも及び、平成29年より28.4%増加しています。腰痛は、特定の業種のみならず、多くの業種及び作業においてみられます。さらに、一度発症すると、何度も繰り返し、慢性化しやすいため、職場での腰痛予防は重要となります。今回は、職場における腰痛対策についてまとめました。

### 腰痛とは

- ・腰痛とは、病気の名前でなく、腰部を主とした痛みやはりなどの不快感の総称です。
- ・おしりや足の痛みやしびれ、つっぱりなどの症状も含まれます。

#### 【原因】

##### 1: 腰自体に原因のあるもの

老化によるもの・・・椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症  
成長によるもの・・・側弯症、腰椎分離症  
外傷によるもの・・・腰椎骨折、脱臼  
感染や炎症によるもの・・・カリエス、化膿性脊椎炎  
腫瘍によるもの・・・転移がんなどの腫瘍

##### 2: 腰以外に原因のあるもの

解離性大動脈瘤などの血管の病気、尿路結石などの泌尿器の病気、子宮筋腫や子宮内膜症等の婦人科の病気、胆のう炎や十二指腸潰瘍などの消化器の病気、変形性関節症などの腰以外の整形外科の病気によるもの等があります。

##### 3: 姿勢や体型に原因のあるもの

前かがみや猫背、お腹を突き出した姿勢は、腰痛の原因となります。筋肉量が少ない人は、腰に負担がかかりやすくなります。

##### 4: 作業や動作に原因のあるもの

重い荷物の積み下ろしや中腰での作業、同じ姿勢が続く動作等も腰への負担が大きくなります。

##### 5: ストレスに原因のあるもの

心理的ストレスが強まると、痛みを感じやすくなります。



## 職場で腰痛が起こる要因

職場で、腰痛が発生したり悪化する場合には、その要因は様々で、いくつものが重なりあっていることが多いとされています。その主な要因は、次の3つです。あなたの職場にこれらの要因がないか、見直してみましょう。

### ① 作業姿勢や動作：腰に負担がかかる姿勢や動作がもととなるもの



長時間の  
静的作業姿勢



重量物の取り扱い



前屈、ひねりなど

不自然な姿勢



急に持ち上げるなどの予期  
しない負荷が腰にかかる

急激、不用意な動作

### ② 環境要因：不適切な労働環境や作業がもととなるもの



振動

- ・適正な温湿度が保たれていない
- ・滑りやすい床や段差がある
- ・暗い場所での作業
- ・乱雑な作業空間や作業台

作業空間・設備の配置



- ・休憩が取りにくい
- ・勤務編成が過重である
- ・就労に必要な教育や訓練を十分に受けていない

勤務条件

### ③ 心理・社会的要因：精神的ストレス等がもととなるもの

- ・仕事の満足感や働きがいがない
- ・上司や同僚からの支援不足
- ・職場や仕事上の相手先との対人トラブル
- ・過度な長時間労働、疲労や責任



## 腰痛の予防対策

腰痛は予防が肝心。

日頃の姿勢や動作に気をつけ、ストレッチなどをして予防しましょう。

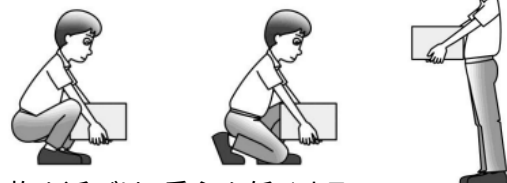
### 作業姿勢、動作に気をつける

#### 長時間座ったままの姿勢



腰の角度を90度にできる  
よう、椅子の高さや背もた  
れの角度を調整する。

#### 重いものを持つときの姿勢



荷物を近づけ、重心を低くする。  
片足を前へ出して、腰でなく、足やひざの力で  
持ち上げる。

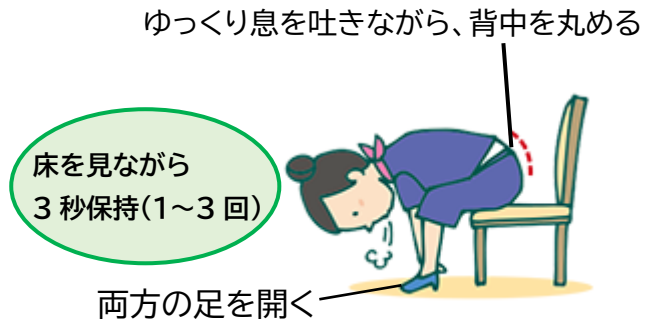
## 腰痛予防体操をする

前かがみの姿勢や重いものを持った後、座りっぱなしの後にはストレッチをして、日々の腰痛ケアをしましょう。ただし、痛みなど症状がある方や治療中の方は、専門医の指示に従ってください。

### 前かがみや重いものを持った後



### 立ち仕事が続いた後



### 注意

体操中、太ももやふくらはぎなどに痛みやしびれが現れ、腰からおしり、太ももなどに移動するようであれば、体操があていない可能性があります。すぐに中止して専門医にご相談ください。

## 自分流のストレス対処法を見つける



自分にあつた方法でストレスを解消して、痛みの軽減を図りましょう。

## こんな時は受診を

以下の症状がある場合には、放っておかず受診して医師に相談しましょう。



| 症状                                | 考えられる病気等                                    |
|-----------------------------------|---|
| ・転倒後などに痛みだし、生活に支障がある              | 骨折の可能性                                      |
| ・横になっても疼く<br>・鎮痛剤を1か月使っても痛みが取れない  | 背骨や背骨以外の重篤な病気の可能性<br>(感染性脊椎炎、大動脈瘤破裂、尿路結石など) |
| ・肛門や性器の周囲が赤い、しびれる、尿がでにくい、尿漏れなどがある | 腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアに伴う重い神経症状の可能性               |
| ・かかと歩きが難しいなど、足の脱力がある              | 重症の椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症による筋力低下の可能性、脳や脊髄の病気も疑う   |

### 【参考】

令和3年労働災害発生状況の分析等 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>

非特異的腰痛とは 運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 東京大学東京病院22世紀医療センター <https://lbp4u.com>

職場における腰痛予防対策指針及び解説 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>

腰痛対策 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>

腰痛 日本整形外科学会 <https://www.joa.or.jp>