

腰痛

腰痛に悩まされていませんか？腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。そのため、職場における腰痛は、多くの業種及び作業において見られます。腰痛予防対策に求められる特性を踏まえ、職場での腰痛予防対策を進めましょう！



●職場における腰痛は？
一般的に腰痛には、ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）、椎体骨折、椎間板ヘルニア、腰痛症等があります。
脊椎の間にある軟骨の椎間板があり、これが脊椎の動きに際してクッションの働きをしています。また、椎体の周囲に椎間関節、じん帯及び筋肉があり、脊椎を支えています。腰痛は、これらの構造に障害が起きた場合に発生します。

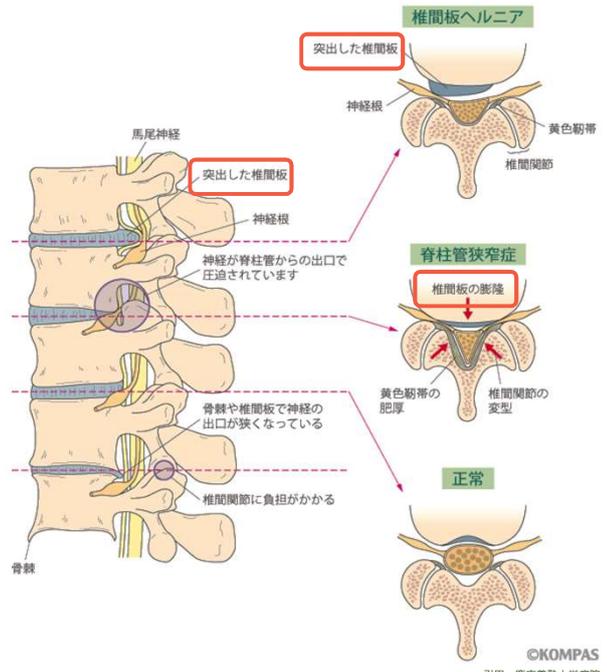
●腰痛の発生要因は？
職場で労働者が腰痛を発生させたり、その症状を悪化させたりする場合は、単独の要因だけが関与することは稀で、いくつかの要因が複合的に関与しています。動作要因、環境要因、個人的要因に分類され、**心理・社会的要因も注目**されています。

●予防と治療は？

内服薬、ブロック注射療法、コルセットなどの装具療法、牽引などの理学療法、運動器リハビリテーション、手術治療があります。腰痛で日常生活が制限されてしまうと体力が低下し、腰を支える筋力も衰え、また精神的にも落ち込むために、さらに腰痛がおきやすくなります。悪循環を断ち切るためには、中腰にならないなど**日常的姿勢に注意し、また腰の支持性を高めるための運動や体操を継続する**とよいでしょう。

●労働基準法による重量物取り扱いのきまりは？

重量物を取り扱う作業を行わせる場合には、単に重量制限のみを守るのではなく、**取扱い回数等作業密度を考慮し、適切な作業時間、人員の配置等に留意しつつ、対策を講ずる**こととされています。



腰痛予防対策指針による腰痛発生の多い5つの作業別対策！

- 1. 重量物取扱い作業**
 - 機械による自動化や台車・昇降装置などの使用による省力化を図る。
 - 人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性（満18歳以上）は体重のおおむね40%、女性（満18歳以上）は、男性が取り扱う重量の60%程度とする。
 - 荷物は、適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし、取り扱いを容易にする。重量はできるだけ明示する。
- 2. 立ち作業**
 - 不自然な姿勢での作業とならないよう、作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置する。
 - 長時間立ったままでの作業を避けるため、他の作業を組み合わせる。
 - 1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。
 - 床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。
- 3. 座り作業**
 - 椅子は、座面の高さ、奥行き寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど、作業者の体格に合ったものを使用させる。
 - 不自然な姿勢での作業とならないよう、作業対象物は、肘を伸ばして**届く範囲内に配置**する。
 - 床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（脊椎の根元にある関節）などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする。
- 4. 福祉・医療分野等における介護・看護作業**
 - リスクアセスメントを実施し、腰痛予防対策を立てる。
 - 人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わない。福祉用具を活用する。
 - 定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備する。
- 5. 車両運転等の作業**
 - 建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・運転による激しい振動、トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、腰痛が発生しやすいので、**座席の改善、運転時間の管理**を適切に行い、適宜、**休憩を取らせる**ようにする。
 - 長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、**小休止や休息、ストレッチを行った後に作業**を行わせる。

就業制限業務		18歳未満	16歳未満	女性		
				妊婦	産婦	一般
重量物取扱い 上段：男 下段：女	断続作業	継続作業				
	12kg	8kg	○	○	×	×
	15kg	10kg	○	×	×	○
	25kg	15kg	○	×	×	○
	30kg	20kg	○	×	×	○

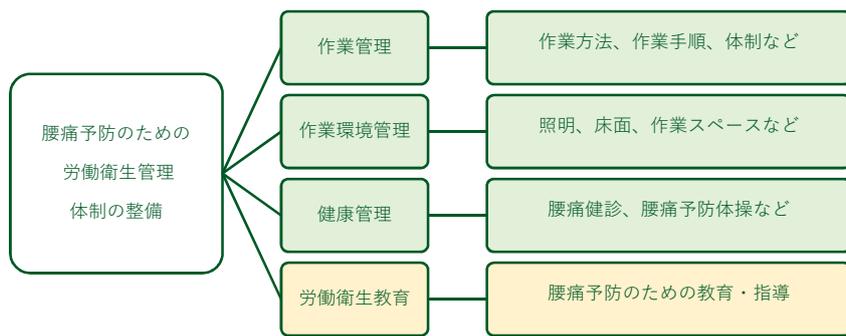
●腰部保護ベルトの効果は？
腰腹圧を上げることによる体幹保持の効果については、見解が分かれています。作業で装着している間は装着により効果を感じられることもある一方、腰痛がある場合に装着すると外した後に腰痛が強まるということもあります。また、女性労働者が、従来から用いられてきた幅の広い治療用コルセットを使用すると**骨盤底への負担を増し、子宮脱や尿失禁が生じやすくなる場合がある**とされています。このことから、腰部保護ベルトを使用する場合は、労働者全員に一律に使用させるのではなく、必要に応じて産業医（又は整形外科医、産婦人科医）に相談することが適当です。

法律

職場での腰痛予防対策！

①労働管理体制

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

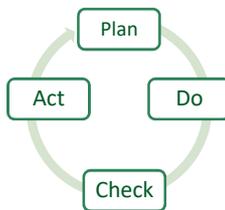


②リスクアセスメント

腰痛予防対策は、各作業におけるリスクに応じて、合理的・効果的な対策を立てることが重要です。そのためには、作業の種類や場所ごとに、腰痛の発生に関与する要因についてリスクアセスメントを実施する必要があります。リスクアセスメントとは、職場にある危険の芽を洗い出し、それにより起こりうる労働災害のリスクの大きさ（重大さ+可能性）を見積もり、大きいものから優先的に対策を講じていく手法です。

③労働安全衛生マネジメントシステム

作業管理、作業環境管理、健康管理、労働衛生教育を的確に組み合わせて総合的に推進していくためには、労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入することが重要です。リスクアセスメントの結果を基に、「計画を立てる（Plan）」→「計画を実施する（Do）」→「実施結果を評価する（Check）」→「評価を踏まえて見直し、改善する（Action）」という一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に安全衛生対策に取り組むことができます。



●職場での対策は？
労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。

●労災が発生したら？
労働者が労働災害により負傷した場合などには、労災保険給付の申請を労働基準監督署長あて行ってください。なお、4日未満の労働災害については、労災保険によってではなく、使用者が労働者に対し、休業補償を行わなければならない事になっています。詳細は厚生省「労働災害が発生したとき」をチェック。

健康増進ポスター販売のご案内

「社内掲示用にピッタリ！」とご好評いただいておりますポスターを特価にて販売します（期間限定）

- サイズ A1 (594mm×841mm)
- 料金 通常6枚セット1万円（税込・送料込）のところ、2019年3月末まで5千円
- お申し込み・お問い合わせ sangyoui@avenir-executive.co.jp

●正しい作業姿勢と動作は？
できるだけ身体を対象物に近づけ、重心を低くする姿勢をとることで、不自然な姿勢を回避できます。床面等から荷物を持ち上げる場合は、片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにすることによって、腰ではなく脚・膝の力で持ち上げます。両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる前屈姿勢を取らないようにします。ただし、膝に障害のある者が軽量の物を取り扱う場合には、この限りではありません。また、荷物を持ち上げたり、運んだりする場合は、荷物をできるだけ体に近づけるようにして、荷物と体が離れた姿勢にならないようにします。重量物を持ったまま身体をねん転させるという動作は、腰部への負担が極めて大きくなるため腰痛が発生しやすいので、身体の内ねりを伴う作業を解消することが理想であるが、それが困難な場合には作業台の高さ、位置、配列等を工夫し、身体の内ねりを少なくしましょう。

作業管理



愛車だけ？メンナンスは自分もね

定期健康診断の有所見率は50%を超えています。定期検診を受けましょう

「情報は予防できる。産業自動車を中心に健康経営を支援する、アvenir。」

From Avenir CS Team

●CSチームからのお知らせ！
53・76%…これは、定期健康診断を受診した人の約半数が、何らかの身体的なトラブルを抱えていることを示しています。しかし、血圧やコレステロール値等でDやE判定がついても、自覚症状がなければ「たまたま疲れていただけかも」とスルーしてしまう方がほとんど。検査結果をもとに、医師の診察や保健師のアドバイスに耳を傾けるといっては、かなりハードルが高いようです。とはいえ、体調を崩して思うように働けなくなってしまうのは遅すぎますし、企業さまにとっても大損失。そこで、こうした現状を伝えるべく、左のポスターをつくりました。
愛車に関しては、お金や手間を惜しまず、入念にメンナンスをするのに、自分のカラダのことはおざなり。実はこれ、仕事とクルマに熱心すぎ弊社の執行役員Wからアイデアを得ました。長く丁寧に使い続けることで、年月を重ねるごとに価値が上がっていくクラシックカーのように、自分のカラダのことももっといたわってほしい。人生百年時代と言われる今だからこそ、響くメッセージではないかと考えています。