

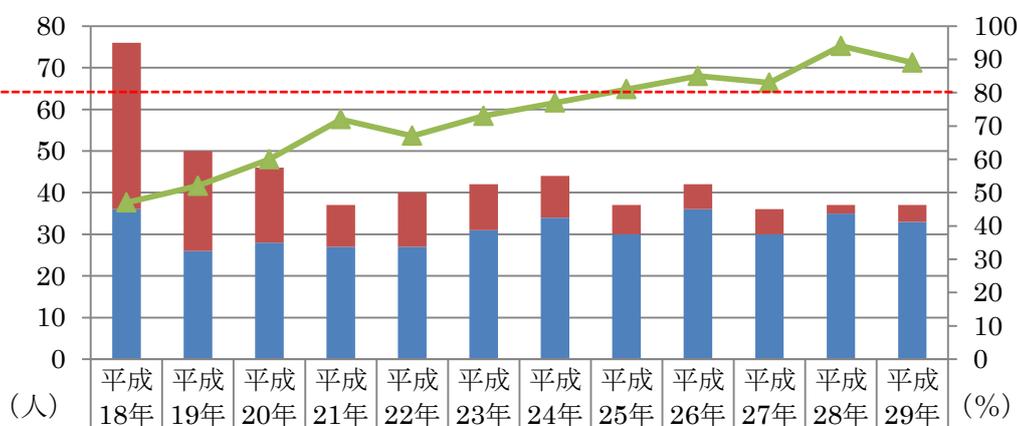
# とても痛い腰痛を防ごう！

川崎北労働基準監督署

当署管内における業務上疾病による休業4日以上死傷者数は、平成18年と比べると近年では約半数まで減少してきています。しかしながら業務上疾病のうち腰痛災害は減少しておらず、腰痛災害が業務上疾病を占める割合は年々増加しており、直近では8割を超える状況が続いています。これは神奈川労働局管内における腰痛災害発生割合を大きく上回る状況であり、地域企業の皆さんにおいても、腰痛災害を予防するための取り組みが非常に重要な課題であるといえます。

## 川崎北署管内における業務上疾病（腰痛）発生状況

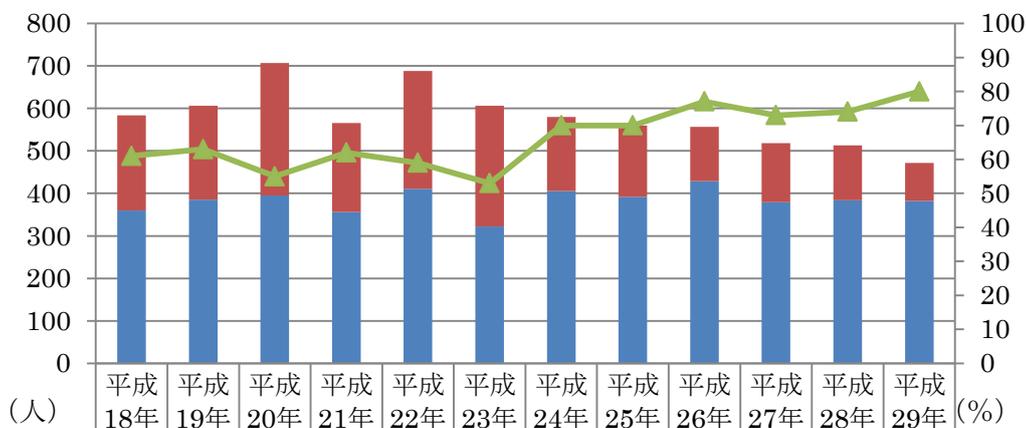
腰痛の発生自体は横ばいであるものの疾病全体で占める割合は増加しており、平成25年以降8割を超える状況が続いています。



腰痛以外の疾病による死傷者数	40	24	18	10	13	11	10	7	6	6	2	4
腰痛による死傷者数	36	26	28	27	27	31	34	30	36	30	35	33
腰痛が占める割合(%)	47	52	60	72	67	73	77	81	85	83	94	89

※平成29年の数値は速報値です。

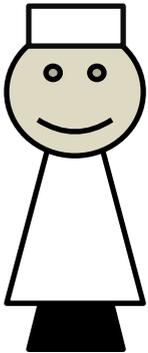
## 神奈川労働局管内における業務上疾病（腰痛）発生状況



腰痛以外の疾病による死傷者数	224	221	312	210	277	284	174	168	128	139	129	90
腰痛による死傷者数	360	385	395	356	411	322	406	392	429	379	384	382
腰痛が占める割合(%)	61	63	55	62	59	53	70	70	77	73	74	80

## 腰痛とは？

腰痛とは、腰部あるいは背中下部から下肢にかけて痛みがあり、動作等の障害が生じている状態のことをいい、病名ではなく、症状の名前です。腰痛を起こす疾患には、ぎっくり腰（腰部捻挫）や椎間板ヘルニア、椎体骨折、腰痛症（椎体や椎間板などに原因を見いだせない腰痛）などが含まれています。



業務上疾病による腰痛で命を落とすことはあまり例がありませんが、ひとたび発生すると現場の労働力に影響する下記の問題が生じます。

- ①長期休業に至るケースが多い。
- ②再発率が高く、慢性化することが多い。
- ③腰痛を理由とした離職に至るケースが多い。



業務上疾病による腰痛ではなく腰の痛みを伴う病気もあります。  
例えば、化膿性脊椎炎（免疫を抑制する薬を服用している方など）  
大動脈の病気（解離性大動脈瘤、大動脈瘤破裂）  
尿路結石や生理痛など  
上記例は腰痛の中でも占める割合は極めて低いものですが、  
「腰痛＝整形外科」だけではないことも覚えておきましょう

## 職場における腰痛予防対策のポイント

厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場に対して業務上疾病による腰痛予防のための周知・普及に努めているところです。

指針の内容を確認し、皆さまの事業所での腰痛予防対策に活用してください。

### 指針の主なポイント

#### 《労働衛生管理体制》

職場で腰痛災害を予防するためには、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。

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。

#### 腰痛予防のための労働衛生管理体制の整備

- 作業管理：作業方法、作業手順、体制など
- 作業環境管理：照明、床面、作業スペースなど
- 健康管理：腰痛健診、腰痛予防体操など

労働衛生教育：腰痛予防のための教育、指導

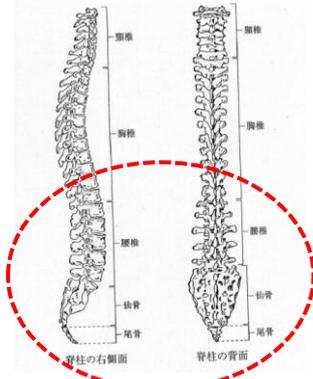




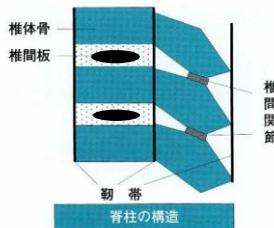
# 腰痛に要注意！

やってみよう！かんたん！実践！一次予防！

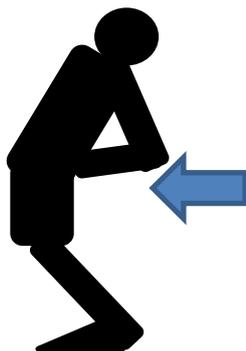
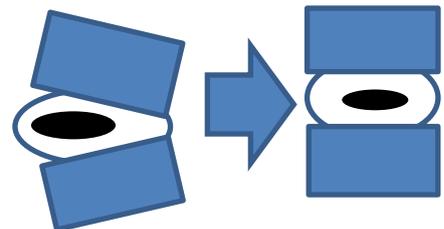
風邪やインフルエンザの予防にこまめに手洗いをするように、腰痛の症状を未然に防ぐために、腰の鈍痛や違和感を感じたら、仕事の合間にストレッチを心がけましょう！



## 腰椎イメージ (椎間板・脊髄)

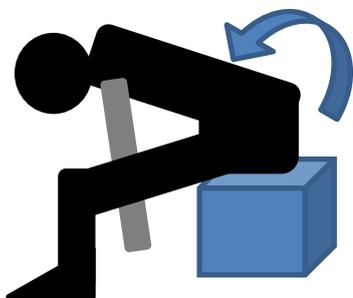


息を吐きながらゆっくりと  
椎間板の中心部にある  
髄核を戻すイメージ



連続した前かがみの作業や重い荷物を持った後、長時間椅子に座った作業の後などには、腰をそらすストレッチが有効です。

※足を肩幅に開き、ひざを伸ばしたまま、3秒間息を吐きながら上体をゆっくりとそらします。1度に1～2回しっかり行いましょう。



長時間の立作業や長い距離を歩く業務などを行った場合にも、腰に反り気味の負荷がかかり負担となるケースがあります。特にかかとの高い靴での接客や外回り中の営業職の方に多く見られます。

※椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開きます。ゆっくりと息を吐きながら背中を丸め、床を見た姿勢を3秒間保ちます。1度に1～2回しっかり行いましょう。

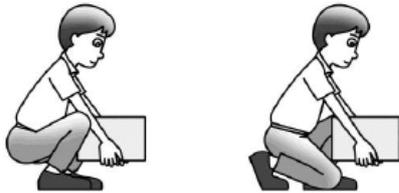
## 腰部保護ベルト

腰痛があるときに使用するコルセットタイプのものや腰痛の発生を予防するために使用する腰痛予防ベルトなどがありますが、その効果については専門家でも意見が分かれています。

使用する場合は個人ごとに効果や限界を確認・理解したうえで使用し、必要があれば医師等に相談しましょう。

# よいしょ！よっこらしょ！どっこいしょ！ 掛け声かけてパワーポジション！

図 a



好ましい姿勢

図 b



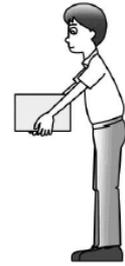
好ましくない姿勢

図 c



好ましい姿勢

図 d



好ましくない姿勢

荷物を持ち上げたり、運んだりする場合には、できるだけ対象に身体を近づけ、重心を低くとり不自然な姿勢を回避しましょう！

理想は、やや胸を張り（背中を曲げない）膝を適度に曲げた「パワーポジション」です。訓練されたスポーツ選手（バレーボールやテニスのレシーブ姿勢、バスケットや野球の守備姿勢、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げる姿勢）が試合中に重さや速さの衝撃に耐えられるのは、この姿勢の効果でもあります。

また、動きと合わせて「よいしょ」などの掛け声を出すことにより、動作を始めるきっかけとなり、筋肉活動のタイミングを合わせる作用により、動作のスムーズ化や筋力アップなど腰への負担を減らす効果などがあるとされています。

## ◆◆◆その他留意事項◆◆◆

### 👉 重量物の取り扱い作業（特に陸上貨物運送事業）

- 機械を使わず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（※女性の目安は本人体重の24%）とすること。
- 重量物の取り扱いについては、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こと。
- 荷物等は、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。また、その重量をできるだけ明示すること。

### 👉 車両運転等の作業

- フォークリフト等車両の操作・運転による激しい振動やトラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、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こと。また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こと。

### 👉 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、合理的・効果的な腰痛予防対策を立てること。
- 人を抱え上げる作業は、原則、人力で行わず福祉用具を活用すること。福祉用具（機器）の安全対策を検討するうえでは①人、②もの（道具）、③環境を整備する「ノーリフト（ノーリフティングポリシー）」の考えを積極的に活用すること。

詳細は検索で

職場における腰痛予防対策指針

ノーリフティングポリシー

検索

(H30. 2)