

「仕事柄、腰痛は仕方がない」とあきらめていませんか？

職場における腰痛予防対策

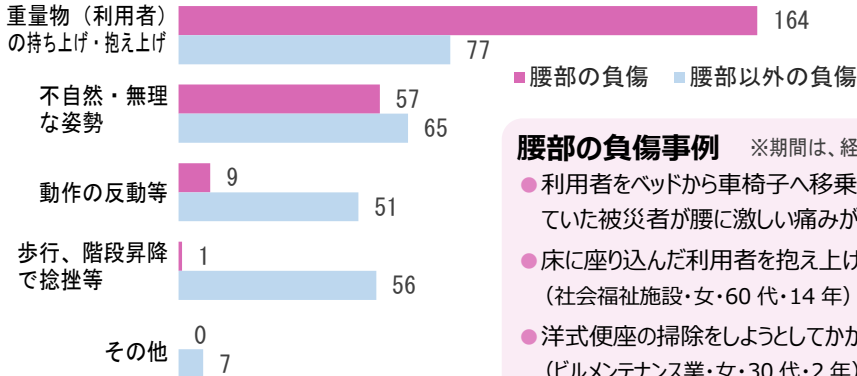


不自然な姿勢を長く続ける作業や利用者を抱きかかえることがある病院・社会福祉施設における腰痛は「職業病」とあきらめがちですが、しっかりと対策をすれば防ぐことができます。

職場における腰痛の発生状況

大分県 「動作の反動・無理な動作」の発生状況 | 過去3年

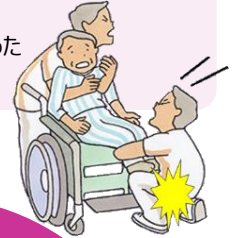
※出典は令和3年～5年の労働者死傷病報告。確定後の受理を含む。以下同じ。N=487



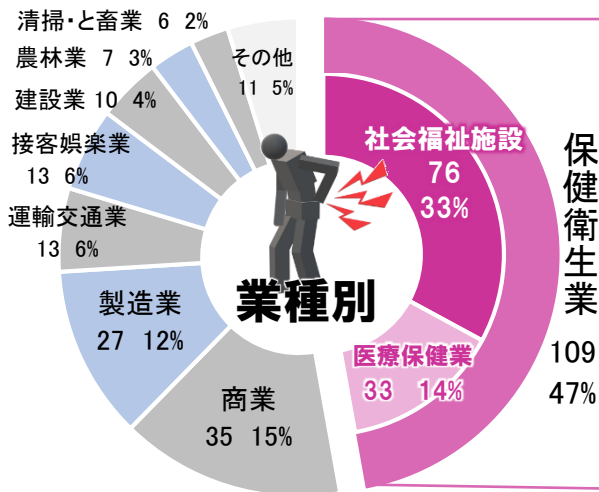
☞ 腰痛は、重量物の持ち上げ作業等で最も多く発生しています。

腰部の負傷事例 ※期間は、経験年数

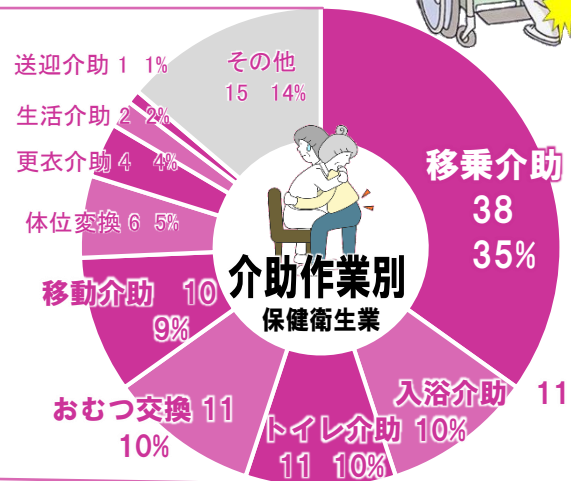
- 利用者をベッドから車椅子へ移乗するため、2人で抱え上げたところ、足側を持っていた被災者が腰に激しい痛みが走った。（社会福祉施設・男・30代・5年）
- 床に座り込んだ利用者を抱え上げてベッドに移そうとしたところ、腰に痛みが走った。（社会福祉施設・女・60代・14年）
- 洋式便所の掃除をしようとしてかがんだ時に、腰に激痛が走った（ビルメンテナンス業・女・30代・2年）



大分県 腰痛発生状況 | 過去3年



☞ 腰痛の半数は、保健衛生業（社会福祉施設、病院が含まれます）で発生しています。



☞ 保健衛生業の内訳では、ベッド⇄車椅子などの移乗介助中の発生が35%を占め、最も多くなっています。

腰痛予防対策指針

腰痛とは？

一般的な腰痛の種類

腰痛症

ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）

椎間板ヘルニア

椎体骨折

等がある

腰痛は、脊椎にあるクッションの働きをしている**椎間板**や**脊柱を支えている筋肉**等に障害が起きた際に発生します。

単に腰の痛みだけでなく、お尻から太もも、さらには膝関節を超えて足首や足先にわたり、しびれや痛みが広がるものもあり、**これらの痛みなども腰痛に含まれます。**

職場における腰痛の課題と対策

腰痛は個人の作業方法や体力の問題などと片付けられてしまいがちですが、業務上で発生する病気や怪我は、あくまで組織としての課題です。

職場における腰痛予防対策指針（平成25年改訂）では、各事業場において組織的に実施することが望まれる腰痛予防のための原始的な取組が示されています。



腰痛予防対策
厚生労働省 HP

- 法定の安全衛生管理体制の整備とともに**腰痛対策チームの活用**などを推奨しています。
- 腰痛を予防するための組織的取組として**作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育**の視点を踏まえた考え方や具体的対策を明示しています。

腰痛予防対策のポイント

POINT 1 人力によって取り扱える重量には目安があります

体力（筋力）を考慮し、人力による重量物取扱いにおける目安が示されています。

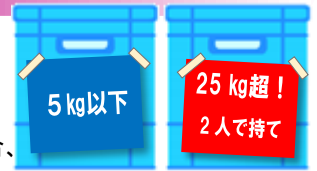
満 18 歳以上の労働者の人力のみにより取り扱う重量目安

- ＝男性は体重の 40% 以下
- ＝女性は男性目安の 60% 程度

(例) 作業者の体重が 60 kg 程度の場合、
取り扱う重量物の目安重量

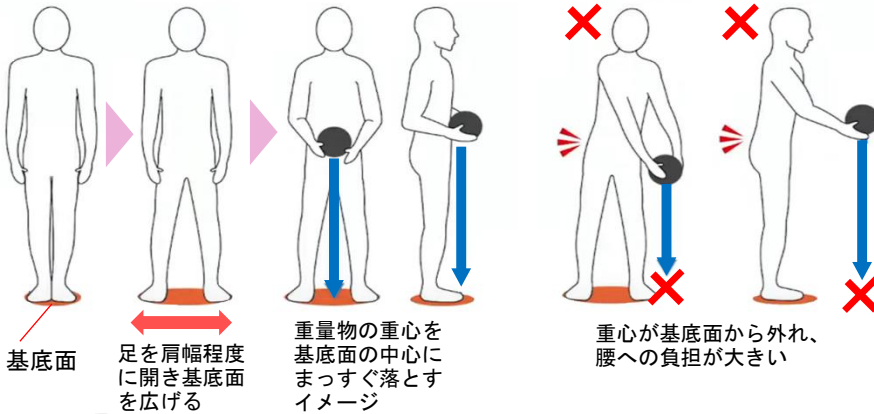
男性 $60 \text{ kg} \times 0.4 = 24.0 \text{ kg}$ 以下

女性 $24 \text{ kg} \times 0.6 = 14.4 \text{ kg}$ 以下



POINT 2 腰部に負担の少ない姿勢を知る

- 足をしっかりと開いて、基底面を確保しましょう
- 重量物の重心を基底面の中心におくイメージで持ちましょう



注意
パワーポジション
でも危険がゼロ
ではない

パワーポジションをとって腰への負担を減らしましょう

パワーポジションは、スポーツの世界で使用される用語です。相手の動きに対して素早く反応するための姿勢で、その後の運動パフォーマンスが向上します。正しい姿勢をとることで腰への負担を軽減する効果があるため、物を持ち上げる際の基本姿勢として身につけましょう。

基本としてのパワーポジション

- ・背中が丸くならないようにする
- ・膝は、つま先より前に出さない
- ・下腹に力を入れたまま、尻を引いてから尻と足の力で持ち上げる
- ・胸を張って、尻を突き出す



POINT 3 原則、人力による人の抱え上げは行わない

介助方法別 適切な作業方法

介護の現場には、福祉用具や機器を活用し、**ノーリフティングケア**（抱え上げない作業方法）を推奨しています。ノーリフティングケアを通じて、介護する側と介護される側の双方が安全で快適なケアを実現しましょう。

移乗介助

移乗介助において、人の抱え上げや腰のひねり、前屈み・中腰などの不自然な姿勢は、腰部に強い負荷がかかり、腰痛となるリスクが大きいので、そうした動作を避けます。



スタンディングマシンの使用例

対策のポイント

- 利用者の残存能力を活かす
- 複数人が補助機器を使用する
- スタンディングマシンやスライディングシートを活用する



入浴介助

頻りに前屈み、中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じるほか、床面が滑りやすく転倒等で急性腰痛発症のリスクが高まります。高温多湿のため疲労が蓄積しやすいことや、作業衣が濡れることによる足腰の冷えも腰痛の発症に影響します。



対策のポイント

- 特殊浴槽やリフトを使用する
- 滑りにくい作業靴や滑り止めマットを使用する
- 水分補給をこまめにし、衣服が濡れた場合は着替える

清拭、おむつ交換、体位変換、清潔清容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切り、食事介助においても前屈みや腰のひねりが頻りに生じ、腰部に強い負荷がかかります。

対策のポイント

- 対象者に近づいて介助する
- ベッドの両脇を空けて複数の介護者で作業できるようにする
- 対象者が椅子に座る場合、介護者も椅子に座るか膝をつく



移動介助

ベッドに寝ている利用者の位置を移動させる場合は、ベッドの横に立って抱え上げて腰をひねったり、ベッドの上に立って深い前屈みや中腰姿勢で抱え上げたりすることで、腰部に過度の負担がかかります。



スライディングシートの使用例

対策のポイント

- ベッド上での移動はスライディングシートを使用する

POINT 4 おすすめ腰痛予防対策

事業場内施設等の活用

県内の介護施設では、利用者向けの施設を休憩時間に労働者へ開放する、常勤の理学療法士が労働者の腰痛予防対策を支援する等の取組がみられます。



好事例を取り入れる

全国の小売業、介護・看護の職場で腰への負担を減らした 111 事例について成果、内容等を紹介しています。腰痛予防対策にお役立てください。



厚生労働省HP
からダウンロード
67ページ

