

「仕事柄、腰痛は仕方ない」とあきらめていませんか？

職場における腰痛予防対策

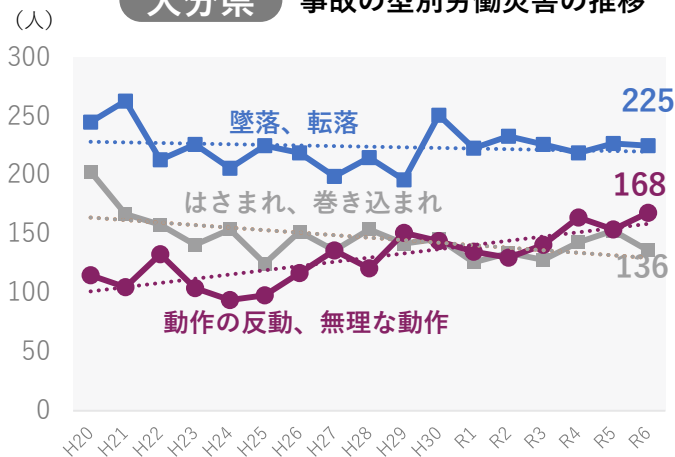


※事故の型が「動作の反動、無理な動作」の労働災害

増え続ける腰痛（※）災害

令和6年

大分県 事故の型別労働災害の推移



転倒災害と並んで、労働災害の発生件数が増加している事故の型が「動作の反動・無理な動作」です。転倒災害同様、他の事故の型の労働災害が漸減していく中において、このタイプの労働災害は増加を続けています。

令和5年度から始まった第14次労働災害防止計画においても、「動作の反動、無理な動作」の労働災害が多い保健衛生業などにおいて**ノーリフティングケア**の導入事業場の割合を増やしていくことを通じてこのタイプの労働災害の減少を目指しています。

ノーリフティングケア

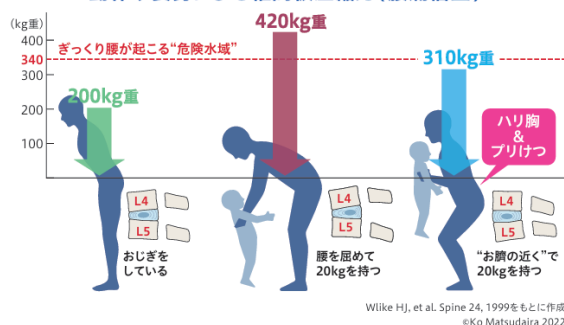
介護される側・する側の双方において安全で安心な、抱え上げない、持ち上げない、引きずらないケアのことを言い、「安全で安心な」看護・介護を提供するには、身体の間違った使い方をなくし、対象者の状態に合わせて福祉用具を有効に活用することが必要です。福祉用具を使うことが目的ではなく、双方の健康的な生活を保証できるケアを実践することを目的とするものです。

腰痛のメカニズムとすぐできる腰痛対策

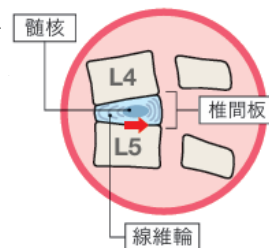
産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル

(厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 慢性の痛み政策研究) より転載
https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202115001A%20sonota1.pdf

動作や姿勢による椎間板圧縮力(腰痛借金)



腰痛は、「不良姿勢」や「持ち上げ動作」といった腰への物理的な負担（＝腰痛借金…腰回りに蓄積された負担のこと）により椎間板の線維輪が傷ついて、ぎっくり腰になったり、椎間板の髄核が飛び出て椎間板ヘルニアになったりして腰部に痛みが現れます。この腰痛借金をいかに作らないか、作っても返済できるかが腰痛予防の鍵になります。



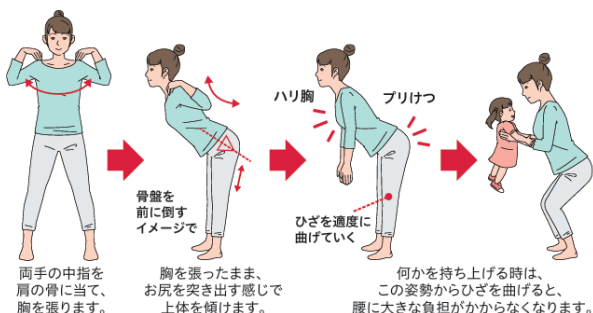
POINT 「腰痛借金」を「つくらない」・「返済する」

ハリ胸&プリけつとは

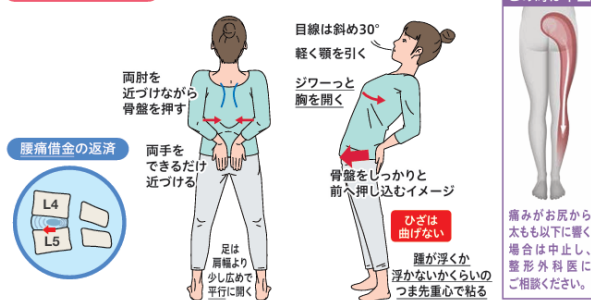
- ① 両手の中指を肩の骨に当て胸を張る。
- ② 肩甲骨を寄せ、胸を張ったまま、お尻を突き出す感じで上体を太ももの付け根(股関節)から前にゆっくりと倒す。骨盤を前に倒すイメージで行い、ハムストリングス(太もも裏)が痛気持ちいい感じで伸びていることを感じる。
- ③ 何かを持ち上げる時は、この姿勢から対象物をできる限り体に近づけ、膝を曲げると腰に大きな負担が掛からない。腰に大きな負担のかかる重量挙げの選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢に近い。

腰痛借金対策① 前屈みになる時は「ハリ胸&プリけつ」

「ハリ胸&プリけつ」は腰痛借金をつくりにくくするための切り札です。



腰痛借金対策② これだけ体操



※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。

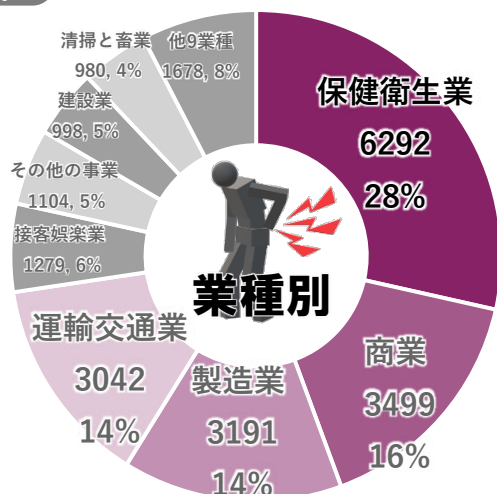
※膝が曲がったり、頭が上がったりしないようにしましょう。また、手を当てる位置はお尻の少し上で、できるだけ小指同士を近づけて行くと、胸が広がり肩甲骨が寄りやすくなるでしょう。

©Ko Matsudaira 2022

看護・介護の現場で多発する腰痛災害

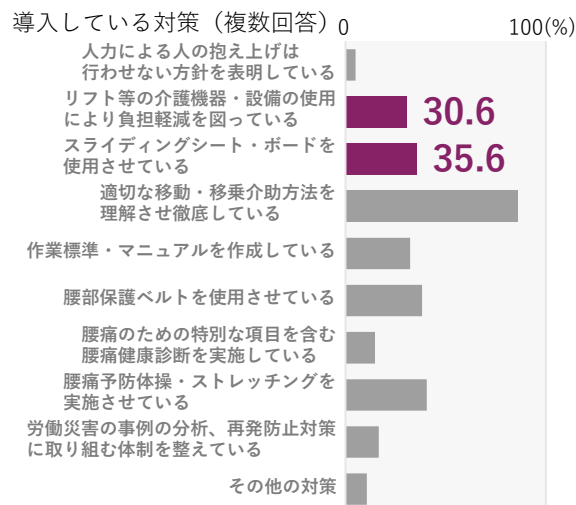
全国

腰痛災害の業種別発生割合（令和5年）



全国

看護・介護での人の抱え上げ作業に係る腰痛予防対策（令和5年）



なかなか導入が進まないノーリフティングケア

腰痛災害の業種別発生割合を見ると、全国的にも大分県内においても、病院や社会福祉施設が分類される「保健衛生業」が最も割合が高いです。平成25年に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」には、『**人力での抱え上げは、原則行わせない。リフトなど福祉機器の活用を促す**』ことが明示されていますが、ノーリフティングケアを実際に導入している事業場の割合は約1/3と決して高いとは言えない状況です。ノーリフティングケアは理論上、利用者・介護者の双方に大きな負担軽減をもたらすはずなのですが、実際にはその導入は進んでいない状況です。

ノーリフティングケアの必要性和目的



従業員も特に困っていないみたいだし、お金もかかるし、うちでは必要ないかな…

上記の指針の中で、「行わせない」という言葉で記載があるとおり、これは管理体制を問うものです。環境を整え、腰痛予防の必要性和抱え上げない技術を教育・指導し、働き方を変えることが求められているということです。介護の職場における人手不足は深刻であり、職場環境の改善も求められています。また、器具の値段は高価なものもありますが、国や大分県がそれらの器具を対象にした補助金を用意しているほか、大分県ではノーリフティングケアを導入する事業場を支援する研修を実施しています。ぜひこれらの施策も活用して、看護・介護の働き方を変えていきましょう。



忙しい中、普段の業務をまわしているのに、新しいことに時間を割いている余裕がない

福祉用具を使用するケアは人力で一気に行うケアよりも時間がかかると思われがちです。しかし、実際は二人で抱えるところを福祉用具を活用して一人で実施できるため施設全体では効率的です。確かに、慣れるまでは少し時間がかかるものの、ノーリフティングケアの導入によって、排泄介助が職員一人で完結できるようになり、むしろ時間的な余裕が創出されたという事例も報告されています。

現場でノーリフティングケアの導入を推進するためには管理側の意識は当然重要ですが、職員の皆さんの協力も不可欠です。働き方を変えるのは大変な苦労があると思われるかもしれませんが、労使で協力し、職場環境をよりよくしましょう。



利用者のことを考えると、ノーリフティングケアは人のぬくもりがない介助だと感じる

人のぬくもりのない介護は利用者のためにならない、という意見もあるかと思います。しかし、ノーリフティングケアによって、①できることを自分で行う手助けになる（自立支援）②ケア中の痛みを軽くしたり、身体に力が入って関節の動きが制限されることを予防する（二次障害予防）③皮膚の損傷や転倒による骨折等のリスクが抑えられる（トラブルの予防）④同性介助ができるようになる（利用者の尊厳を守る）など、利用者にとっても多くのメリットがもたらされます。利用者の理解も得ながら、皆様の職場でノーリフティングケアを推進していきましょう。