

(事業者・労働者のみなさまへ)

労働災害を防止するために【腰痛予防編】

腰痛災害は、全国で毎年5,000人程度と多くが発症しており、腰痛は長期間治療を要する場合や慢性的な腰痛となる場合もあります。また、長期間負荷があった結果、ぎっくり腰やヘルニア等になりやすくなる状態となる場合もあります。

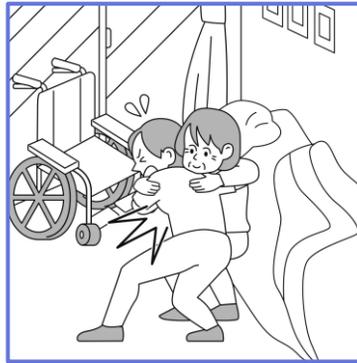
腰痛にならないように普段からの腰痛予防、早期治療に係る体制づくりを行うことで、働きやすい職場を目指しましょう！

Q 腰痛災害はどういったときに発生する？

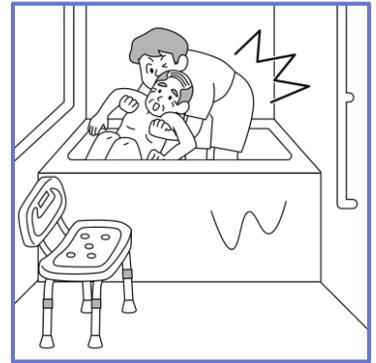
重い荷物を持った



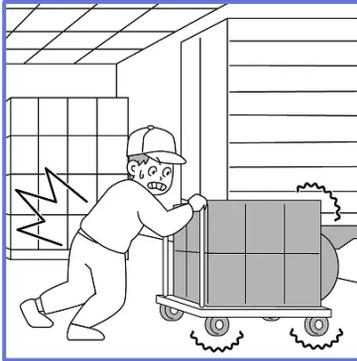
移乗介助の際



入浴介助の際



台車を動かそうとした



腰痛災害は

- ① 身体に対する急激な負荷
- ② 姿勢の悪さ

によって発生します。

腰痛災害を防止するために作業方法の見直し、作業管理の徹底、安全教育等の安全意識の向上に努めましょう。

Q 腰痛災害はどういったもの？

腰痛症、ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、椎体骨折等があり、脊椎にある椎間板や腰回りの筋肉に異常をきたした状態をいいます。

腰回りの筋肉を通じてお尻から太もも等へ痛みが発生することもあり、これらの痛みも腰痛に含まれます。

腰痛は4要因が複合的に関与した結果、腰痛となります。

動作要因

(作業内容や姿勢)

環境要因

(温度や床のぬれ、凍結)

心理的・社会的要因

(人間関係やストレス)

個人的要因

(生活習慣や運動習慣)

腰痛予防のために（「腰痛予防対策指針」について）

特に**前かがみ**、**中腰**、**ひねり**は身体に大きな負担がかかり、腰痛災害が多く発生しています。

前かがみ



中腰



ひねり



腰痛災害を防止するため、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、介護、看護等の福祉医療分野に対する啓発・指導を行っています。

一 指針の主なポイント

労働衛生管理対策

職場で腰痛を防止するためには、労働衛生管理体制を整備し、**作業管理**、**作業環境管理**、**健康管理**、**労働衛生教育**の実施をすることが重要です。

それぞれ腰痛の4要因に対応するものとなっており、腰痛予防は4要因が複合的に関与することから、**総合的・継続的に**管理を行いましょ

作業管理

(作業内容や姿勢、体制など)

作業環境管理

(床面、作業スペースなど)

健康管理

(腰痛健診や腰痛予防体操など)

労働衛生教育

(腰痛防止のための教育)

リスクアセスメント

リスクアセスメントは職場での作業内容について、身体への負荷の程度、作業頻度から腰痛のリスクの大きさを評価し、リスクの大きいものから対策を検討、実施するものです。

腰痛予防のため、作業場巡視等により作業による**リスクの見積もり**、チェックリスト等による**リスクの評価**、各作業に応じた**リスクの低減措置**を行いましょ

労働安全衛生マネジメントシステム

腰痛予防のためには作業管理、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ことが大切**です。

実施した腰痛予防対策が効果的に働いているかどうかを一連の流れ（PDCAサイクル）により、総合的、継続的に実施しましょ

Point 1 : 労働衛生管理対策

作業管理

作業の自動化、省力化

- ・未熟練労働者、女性・高年齢労働者等を考慮して、重量物取扱い作業等の腰部に著しい負担がかかる作業について、作業の全部又は一部の自動化を行う。
- ・運搬物の軽量化や一部を機械化（台車やスタンディングマシーン等の補助用具を導入）する。

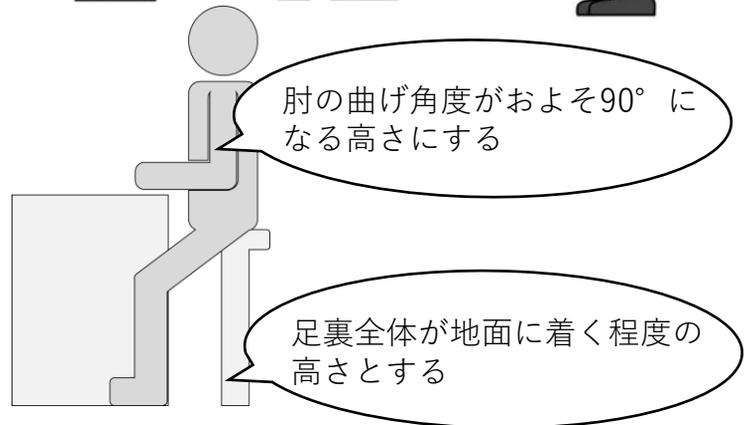
作業姿勢の見直し

- ・前かがみ、中腰、ひねり等の不自然な姿勢を取らないようにする。
- ・前かがみ、中腰へとならないよう**膝をついた作業**、ひねりには**正面での作業**を徹底する。
- ・持ち上げの際には、下腹部に意識するとよい。

Ex)膝をつき、荷を体に近づけて、前かがみ、中腰にならない



- ・適切な位置の**作業台**や**椅子**を導入する
- ・長時間立位での作業では、座面の高い椅子など、作業に応じたものを導入する。



- ・長時間の立位、椅座位等の同一の姿勢を取らないよう、椅子等の導入の他に、**こまめな休憩**や**ローテーション制の導入**も検討する。
- ・足元の確認をし、不安定な姿勢や動作を避ける。

作業の実施体制の見直し

- ・作業時間や作業量について、作業に従事する総員数、作業時間、取り扱う重量、補助用具の有無等を考慮し、**適切な割振**を検討する。
- ・無理に一人作業を行うのではなく、**複数人での作業**を検討する。

【参考】一人で安全に持てる重量

Ex)体重70kg男性
→28kgまで

男性：体重 × 40%

女性：体重 × 40% × 60%

※女性は男性の60%程度



Point 1 : 労働衛生管理対策

作業環境管理

作業環境

- ・ 冬季の屋外等の低温環境下での作業は、筋骨格組織が良好に活動できず、血管収縮により、腰痛の誘因や悪化につながるため、衣服の着用や暖房設備の設置を行う等、**作業場所の気温**に配慮する。
- ・ 作業場所、通路、階段等で、足もとや周囲の安全が確認できるよう適切な**照度**を保つ。
- ・ つまづきやすべりによる不安定な動作を避けるため、**床面**は凹凸が少なく、防滑性、弾力性等に優れたものとする。
- ・ 車両系建設機械の運転作業等の、**著しく粗大な振動**や長時間振動をうける場合、座席にクッションを設置する等の振動の軽減対策を講じる。

健康管理

- ・ 重量物取扱い作業、介護、看護作業等の腰部に著しく負担の係る作業に常時従事している労働者に対して、配置の際、6ヶ月以内ごとに1回、**腰痛健診**を実施する。
- ・ 腰痛健診においては、必要に応じて脊柱の検査や神経学的検査についても実施する。
- ・ 腰痛予防のため、作業開始前等で、**腰痛予防体操**を実施する。
- ・ 腰痛は再発するリスクが高いため、休業者が復帰する場合に、産業医等の意見を十分に尊重して、就業上必要な措置を講じ、復帰時の不安を十分に解消させる。

これだけ腰痛体操

厚生労働省では「これだけ腰痛体操」を推奨しており、**短時間**で腰への負担を軽減します。

これだけ腰痛体操の手順

- ①足を肩幅から少し広めに開き、
- ②膝を伸ばしたままお尻に手を当てて、
- ③骨盤を前に入れるイメージで押し込み、
- ④ゆっくり息を吐きながら
- ⑤3秒間ゆっくり上体を反らす。
- ⑥3回繰り返す



(厚生労働省YouTube「社会福祉施設向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材」)



肩甲骨を寄せて、
胸を開く。
両手を近づけ、
正面を向く。

手のひら全体を
腰にあてる

痛みがある場合は直ちにやめて整形外科医に相談！

Point 1 : 労働衛生管理対策

労働衛生教育

腰痛予防のための教育

- ・ 従事する作業、作業者の経験等を加味し、腰痛予防のための**労働衛生教育**を実施する。

Ex) どういった際（作業・場所）に腰痛が発生するのか
腰痛に係る発生要因と危険性の周知
腰痛予防のための対策（発生要因の低減措置）
腰痛予防体操

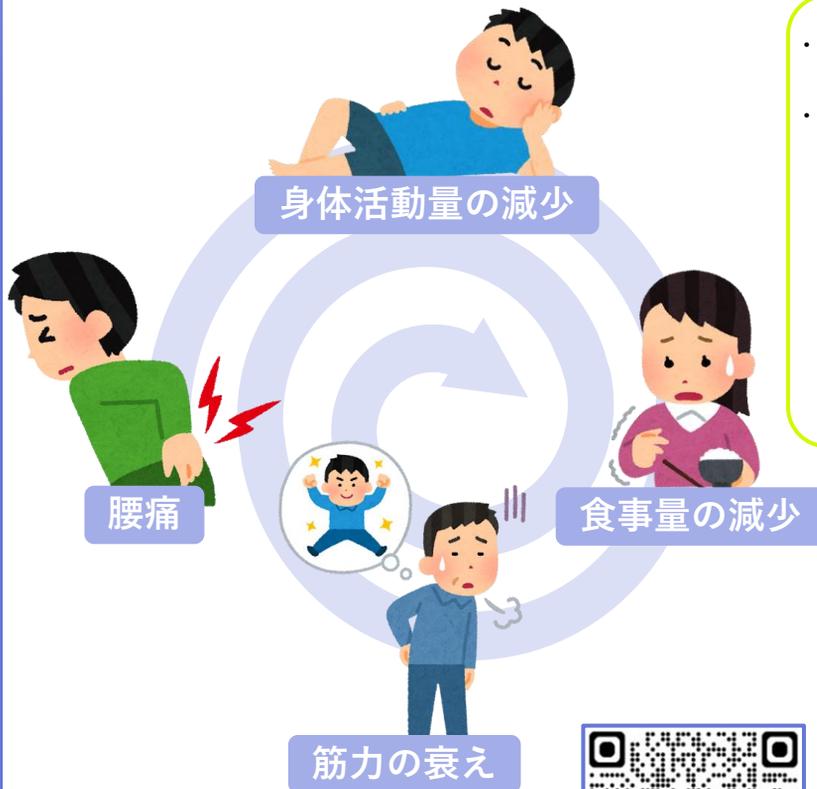
- ・ 腰痛予防について十分な知識と経験を備えた者を講師としましょう。

心理的・社会的要因の排除

- ・ 労働者が精神的なストレスを蓄積しないよう、上司や同僚による支援や相談窓口を作る等の**組織的な対策**を整える。

健康保持増進

- ・ 労働者の日常生活における健康の保持増進が重要であり、運動習慣だけでなく、睡眠、禁煙、バランスの取れた食事等について**産業医による保健指導**も検討する。
- ・ 腰痛の発生により、さらなる負の循環となる場合もあるため、日々の生活習慣を見直しましょう。



①適切な運動量

- ・ 筋力の衰えの防止のため、スクワットや膝伸ばし運動等を行いましょう。
- ・ また、できるだけ階段を使用する等、取り組みやすい運動を取り入れることで長続きさせましょう。



②適切な食事量

- ・ 身体を維持するには、適切な栄養素を摂取する必要があります。



タンパク質



カルシウム



ビタミンD



ビタミンK

- ・ 厚生労働省による生活習慣病予防に係るサイトはこちら→



