

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.nara-sanpo.jp/>

Eメール [info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)

Vol. 19 2014年 秋号

# かわら版

腰痛予防・改善のために

執筆者：大阪労災病院 治療就労両立支援センター

主任理学療法士 浅田史成

## 腰痛について

腰痛とは腰に痛みを感じる状態のことです。この腰痛の症状や原因は人によって様々で最近では、心理社会的ストレスが要因となっている腰痛もあります。腰痛の中には命に関わるような原因もあれば、普段の生活をするには何ら支障のない腰痛もあります。

## 腰痛予防の考え方

前述のように腰痛といっても、原因が多々ありますので腰痛予防を100%できるかといえば、嘘になるかと思えます。Fujiiらの腰痛の障害有訴率に関する調査によれば、連続4日以上休んだ腰痛者は全体の10%、連続4日未満休んだ腰痛者は15%、支障はあるが仕事などを休まなかった腰痛者が13%、支障のない腰痛者が46%、腰痛未経験者が16%であったと報告しております。そのため、産業保健における腰痛予防の考え方としては、連続4日以上以上の休業になるような腰痛を予防することが重要であり、可能であれば連続4日未満休業するような腰痛を予防することが腰痛予防対策であると考えます。しかし、腰痛の中にはレッドフラッグ(①重篤な器質的疾患の可能性のある腰痛：脊椎腫瘍、感染、骨折、内臓疾患など、②神経症状を伴うもの：症候性の椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症)のような危険な腰痛が存在するので、そのような疾患の徴候は見逃さないようにしましょう。

## 腰痛予防・改善の実際

雇用者ができる対策としては、従業員のための環境対策が必要です。例えば、過負荷にならないような作業内容、残業にならないような業務内容、従業員のための温かいサポート(特に重視)、環境整備等があげられます。

次に従業員の個人的要因に対してですが、腰痛には運動器(骨、関節、靭帯、筋肉、神経)の機能障害による腰痛と、脳の機能不全(恐怖、不安、うつ等)による腰痛があります。腰痛経験者は脳の機能不全による、腰痛への恐怖や不安が再発要因となりますので、まずは腰痛の既往の有無の確認が重要です。腰痛の既往が無い方への予防対策は、肉体疲労や精神的疲労を感じていないか確認し、肉体疲労があるならば、筋疲労回復のためのストレッチやストレス耐性を強くするための有酸素運動、及び現在の労働に必要な筋力増強

運動等を取り入れ、腰痛にならないための身体づくりとメンタルヘルス対策のための運動習慣を確立させ、その他の生活習慣（睡眠、禁煙、栄養バランスの整った食事など）を改善させておきましょう。

腰痛の既往がある場合には、初めて腰痛になった時の作業内容や作業姿勢、疲労度、生活習慣などを聞き、問題がありそうであれば、そのリスクを減らすことから始めます。しかし、人間工学的な考えで作業姿勢における前傾姿勢、捻り、中腰等を絶対に取らせないという指導をしてはいけません。まずは、そのような姿勢に注意することと、対策として頻回なストレッチ等による筋疲労の回復を実際に作業中に行わせ、痛みが増強しないという体験をさせることが重要です。このような体験をさせた後、労働時間を通常に徐々に戻していくという方法を取るとよいでしょう。もちろん、作業環境の対策として、そのような姿勢を取らなくてもいい作業に変えることも重要です。早期に職場復帰をさせるには、主治医や産業医の意見を十分に尊重しながら、作業内容や作業時間などを考慮して、温かいサポートを心がけるようにしましょう。そのためには、腰痛が出現した時の対処が重要であり、「痛くなくなったら職場において」ではなく、「歩けるようになったら職場に顔出して（作業させるという意味ではありません）、できそうなことを一緒にみつけよう」という言葉かけをするとよいでしょう。

#### 腰痛予防のために必要なこと

最近では心理社会的ストレスが腰痛の一つの要因であるということが、社会的なコンセンサスを得てきました。しかし、痛みというものは主観的であり、他人にはわかりません。そのため、器質的（ヘルニア、癌、神経圧迫など）な異常がなくても痛いという人は珍しくありません。しかし、その人にとっては真に痛いのです。その気持ちを理解してあげるといことからサポートを開始することが、腰痛改善に繋がります。最近では、慢性腰痛の方は、脳内麻薬（鎮痛に関わる）であるオピオイドの出るシステムが異常をきたしていることが報告されています。このオピオイドが出るような生活というのは、①20～30分以上の有酸素運動、②適度な睡眠（早寝早起き、遅寝遅起きは睡眠時間が適度でも効果が低い）、③人に親切にすること、④スキンシップ、⑤朝日を浴びる、などが効果的です。反対にオピオイドが減少するのは持続的なストレス、社会的接触の減少（閉じこもり）、運動不足、夜のPC、スマホ、携帯、ゲーム等と言われています。

温かい職場という社会的な関わり、適度な運動、適度な食事、適度な休養が全従業員で可能な職場は、強い競争力（プレゼンティーズムの向上）を持つ会社であるといえます。産業保健スタッフの関わりが企業の成長を促進させると思います。



## 産業保健相談員相談日のご案内

奈良産業保健総合支援センターでは、産業保健及びメンタルヘルスに関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言いたします。

| 相談方法   | 申込方法                                 | 備考                   |
|--------|--------------------------------------|----------------------|
| 来所（面談） | 予約制                                  | 事前に電話又はメール等でお申込み下さい。 |
| 電話     | 0742-25-3100                         | 平日の9時～17時            |
| FAX    | 0742-25-3101                         | 24時間受付               |
| メール    | info@nara-sanpo.jp<br>(HPからの受付もできます) | 24時間受付               |

※24時間受付の場合でも、回答は開所時間内とさせていただきます。

相談は無料です。

- 相談内容に関する秘密は厳守いたします
- どの相談員に相談してよいかわからない場合は、事務局までご相談ください。
- 産業医学・メンタルヘルス・カウンセリング・労働衛生工学・保健指導を担当する相談員は常勤ではありませんので、電話、FAX、メールによる相談の場合の回答に時間を要することがあります。
- 面談による相談は事前予約が必要となりますので、相談をご希望の方は事務局まで、ご連絡ください。  
なお、精神科医師によるメンタルヘルス相談は、毎月第3金曜日の午後1時30分から3時30分までとなっています。

## 地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、労働基準監督署の管轄区域ごとに1箇所ずつ設置され、産業医選任義務のない従業員50人未満の職場の事業者や従業員の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導のサービスなどを無料で行なっております。

○北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7 TEL0742-33-5235

○葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館内  
TEL0745-23-2431

○桜井地域産業保健センター 桜井市大字金屋 136-1 桜井保健会館内  
TEL0744-43-8766

○南和地域産業保健センター 五條市野原西 6-1-18 保健福祉センターカルム五條  
五條市医師会内 TEL0747-25-3059

## センターからのお知らせ

- ▶ 奈良産業保健総合支援センターでは、以下の業務を行っておりますので、是非ご利用ください。
- ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談を行う。
  - ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修を行う。
  - ③ 中小規模事業場のメンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援する。
  - ④ 中小規模事業場におけるメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育の方法について支援する。
  - ⑤ WEBやメールマガジンによる地域の産業保健に関する情報提供、リーフレット等による広報を行う。
  - ⑥ 事業者等を対象とした啓発セミナー等を開催する。
- ※ 当センターのホームページには、産業保健に関する情報、メンタルヘルス対策に関する情報が満載です。ぜひアクセスを！
- ※ メールマガジンへの登録をお願いします。メールマガジンを月に1度発信しています。研修会の開催案内、行政情報等産業保健に役立つ情報をお届けしています。

◆かわら版についてのご意見、お問い合わせは下記へご連絡下さい◆

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康福祉機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 FAX：0742-25-3101

Eメール：[info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)