



## 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 <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール [info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)

Vol. 44 2020年 冬号

# かわら版

## 職場における腰痛対策

産業保健相談員 浅田史成

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

### 1. 私の腰痛経験

腰痛予防の講演をしているにも関わらず、家の大きな家具を移動した際にバランスを崩して無理な姿勢で支えたことから、久しぶりに腰痛を経験しました。2日間は湿布と痛み止めにて対処しましたが、1週間ほど痛くて動きづらい状況でした。結局痛みは増悪と改善を繰り返しながら2週間後には全く痛みを感じなくなるほど回復しました。振り返ると、効果的だったのは通勤時の歩行とストレッチ、軽い背筋の筋トレでした。痛みが増悪する要因が長時間の座位作業であったため、痛みの増悪と改善を繰り返している最中は不安を感じ、かなり仕事が苦痛となっていたのを覚えています。この経験もふまえて、職場における腰痛予防対策を述べたいと思います。

### 2. 腰痛を発症させないためには

腰痛の発症予防には、表1のような対策が必要となります。私の腰痛発症の原因は、仕事のストレスによる心理社会的負担と睡眠不足による疲労に加えて、身体的な負担が重なって発症しました。表1の①～⑥の予防対策が不十分にならないよう日頃から取り組むことが重要です。また良い生活習慣を継続するのは、とても努力を必要としますので、それらを応援するサポーター（家族、友人、同僚、上司など）と組織風土（見守る、共感する、支える）の体制づくりも重要となります。

表1. 腰痛の発症予防対策

- ① 人間工学的に身体的負担となる作業姿勢や作業内容、作業負荷を改善する
- ② 作業環境においては筋のコンディショニングの低下を招かないよう、高温多湿環境による脱水（前日に多量のアルコールやカフェインを摂取しない）を防ぐ、低温環境に適した防寒着の使用
- ③ 適切な睡眠の質と量による疲労回復、筋やその他の組織に十分な（栄養を運ぶ）血流を促す有酸素運動とストレッチ
- ④ 疲労回復および身体のコンディショニングを整えるためのバランスの取れた栄養摂取（不足もいけません食べすぎによる肥満も腰痛のリスクとなります）
- ⑤ 禁煙（筋、骨、関節、靭帯などの組織回復に必要な栄養素の吸収率が悪くなり、喫煙者の腰痛発症リスクは高いため）の推奨
- ⑥ 心理社会的なストレスとなるような過重労働、長時間勤務、様々なハラスメント、人間関係によるトラブルなどの解消や対策



### 3. 腰痛が発生したら

前述の対策を実施していても、裁量権の無い仕事や自己調整でき

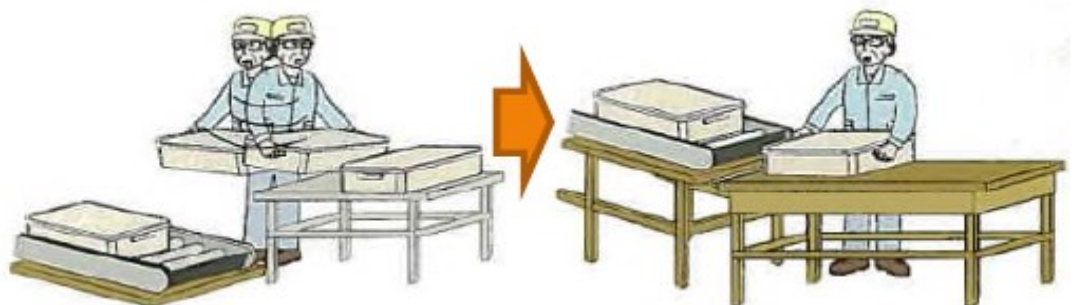
ない仕事、ライフイベントによる要因が重なることがあり腰痛を発症してしまうこともあるでしょう。

私も経験済みです。腰痛を訴える者が出たら、まずは自己管理してはいけない症状(表2)かどうかを確かめます。上記に加えて、救急外来を受診するような機能障害や腰痛の程度が高度な場合は、その他の疾患(例:がん、腎疾患、大動脈瘤など)が隠れていないか詳細な診断が必要です。従業員に任せきりにせず、事後も対応(表3)することが後々のトラブルを予防します。

同時に心理社会的要因(人間関係のトラブル、仕事の適応障害、借金などの生活を脅かす問題など)が背景に隠れていないか聞いておくことも重要です。また、腰痛が多発する部署に関しては、人間工学的な視点で職場環境と職務内容の調査と改善を忘れないようにしましょう。

表4に職場巡視と改善ポイントを紹介します。職場を巡視した際に、どうしても中腰や前傾姿勢を取らないとできない作業などがある場合は、その姿勢をしてはいけないというのではなく、対策(表5)を取ることで重篤な腰痛を予防できるという教育が必要です。さらに可能であれば、診察した内容や指示された内容を教えていただくこともお勧めです。きちんと問診をし、(特に命に関わるような重篤な腰痛ではない場合)最終的に腰痛を怖がらせないような指導(「動いたらダメ」「腰に負担をかけたらダメ」というような指導ではなく、具体的にどのように動けばいいか示し、明るい未来を提示)してもらえ

る医師を知っておくことは、今後新たな腰痛発症の際にお勧めできる情報として役立ちます。



出典：厚生労働省リーフレット「エイジフレンドリーガイドライン」

表2. 自己管理せず医師の診察を勧める症状

- ① 転倒、転落など、外傷後の痛みで日常生活に支障が出る(骨折の可能性)
- ② 臥位でじっとしていても痛い、楽な姿勢がない(重篤な疾患が原因の可能性)
- ③ 強い痛みが臀部から膝より下まで放散する(神経根症状)
- ④ 会陰部周囲のしびれや灼熱感、あるいは尿が出しづらいことあり(馬尾症候群)
- ⑤ 足の脱力がある(つま先を上げて踵で歩くのが困難(筋力低下))

表3. 腰痛で受診した後の対応

- ① 重篤な疾患でなければ、安心したという気持ちを伝える
- ② 医師から動いても良いと言われたのかを確認する
- ③ 動いても良い許可があれば、できるだけ早めに出勤していただく
- ④ 痛そうでも出勤してきたら、「あなたが出勤してくれるだけで助かる」(職場から必要とされている)、「重篤な病気じゃなくてよかった」(安心感)と伝える
- ⑤ できそうなことを、本人と相談しながら行い、できたことを褒める「2時間・半日・1日・2日連続働けたね」、「この作業はできたね」等
- ⑥ いつも見守っていることを伝える
- ⑦ 管理者およびリーダーは、対象者がその仕事に(身体的・精神的、技術的)適合しているか観察する
- ⑧ 腰痛に対する正しい知識を与える(腰痛予防指針、腰痛指針ガイドラインなど)

表4. 職場巡視の改善ポイント

- ① 腰周囲筋に負荷がかかる作業において、同一姿勢が5分以上継続する場面がないか観察する
- ② 5分以上の同一姿勢がある場合は、(対象者の身体能力によるが)途中で、作業姿勢の変更が可能か検討する
- ③ 最も負担のかかる腰椎後弯(背中が丸い状態)にて作業を行っていないことを確認する
- ④ 腰椎後弯での作業があれば、できるだけ改善し、かつ半年もしくは1年間は、指示通りできているか確認
- ⑤ 言葉だけではなく、図や写真を見せて説明し、常に目のつくところに、提示する

表5. 腰に負担のかかる業務による腰痛を予防するために実施すること

- ① 作業前のウォーミングアップ(ラジオ体操でも良い)を推奨
- ② 適宜、休憩(ライン作業の場合は最も体力や身体能力が低い作業者に合わせる)を推奨
- ③ 昼休みや作業終了後にストレッチ(腰椎後弯姿勢でのスマホなどの使用は推奨しない)
- ④ 適切な栄養摂取、睡眠、運動(有酸素運動が良いが体力や筋力が少ない者は筋トレも)推奨
- ⑤ 可能であれば禁煙
- ⑥ ストレスマネジメント(アルコールや飲食以外のストレス解消法)を推奨



#### 4. 腰痛を慢性化させないために

腰痛が慢性化しやすいのは、得体のしれない痛みが継続する恐怖や医療機関への不信感、心理社会的ストレスが背景にある場合、作業環境や作業内容の身体的な負担と身体能力の不適合などが重なることで生じやすいといえます。そのような状態になった人の気持ちに寄り添い支えていくような家庭環境や職場風土づくりが重要です。



- 以上 -

11月は「**過労死等防止啓発月間**」です！

## 過重労働による健康障害防止のため 長時間労働者に対して面接指導等を実施しましょう

※ この記事は、厚生労働省リーフレット「過重労働による健康障害を防ぐために」から抜粋引用しました。

過重労働による健康障害の防止のためには、時間外・休日労働時間の削減、年次有給休暇の取得促進等のほか、事業場における健康管理体制の整備、健康診断の実施等の労働者の健康管理に係る措置の徹底が重要です。また、やむを得ず長時間にわたる時間外・休日労働を行わせた労働者に対しては、**医師による面接指導等を実施し、適切な事後措置を講じることが必要**です。



- ※ 1 時間外・休日労働時間が月80時間を超えた労働者が対象。
- ※ 2 月100時間超の時間外・休日労働を行った研究開発業務従事者、高度プロフェッショナル制度適用者については、面接指導実施の申出がなくても対象
- ※ 3 月80時間超の時間外・休日労働を行った者については、申出がない場合でも面接指導を実施するよう努める。  
月45時間超の時間外・休日労働で健康への配慮が必要と認めた者については、面接指導等の措置を講じることが望ましい。
- ※ 4 対象業務に従事する対象労働者の健康管理を行うために当該対象労働者が事業場内にいた時間(労使委員会が厚生労働省令で定める労働時間以外の時間を除くことを決議したときは、当該決議に係る時間を除いた時間)と事業場外において労働した時間との合計の時間。
- ※ 5 1週間当たりの健康管理時間が、40時間を超えた場合におけるその超えた時間について、1月当たり100時間を超えない高度プロフェッショナル制度適用者であって、申出を行った者については、医師による面接指導を実施するよう努める。

## ❖ 労働時間の状況を適正に把握していますか？

- 労働時間の状況の把握はタイムカードによる記録、パーソナルコンピュータ等のログ記録等客観的な方法、その他の適切な方法によらなければなりません。

## ❖ 時間外・休日労働時間が月 80 時間を超えたら

事業者

- 月 80 時間を超えた労働者本人に当該超えた時間に関する情報を通知しなければなりません。
- 申出をした労働者に対し、医師による面接指導を実施しなければなりません。面接指導を実施した医師から 必要な措置について意見聴取を行い、必要と認める場合は、適切な事後措置を実施しなければなりません。

労働者

- 時間外・休日労働時間が 1 月当たり 80 時間を超えた労働者に関する作業環境、労働時間、深夜業の回数及び時間数等の情報を産業医に提供しなければなりません。  
※労働者数 50 人未満の小規模事業場では、産業保健総合支援センターの地域窓口において実施する、医師による面接指導を**無料**で活用することができます。
- 面接指導の申出をし、医師による面接指導を受けましょう。

産業医

- 労働者に対し面接指導の申出をするよう勧奨しましょう。面接指導を実施する産業医は「長時間労働者への面接指導チェックリスト（医師用）」等を活用しましょう。

## ■ 過重労働による健康障害の防止についてのご相談等は、当センターまでお寄せください。

# 産業保健に関するご相談をお寄せください !!

奈良産業保健総合支援センターでは、産業医学、職場におけるメンタルヘルス・カウンセリング、労働衛生工学、保健指導、労働衛生関係法令に関する様々なご相談やご質問等に対して、医師、労働衛生コンサルタント、臨床心理士、保健師、社会保険労務士等の専門スタッフ（産業保健相談員）が無料でご相談に応じ、解決方法等をアドバイスいたします。（相談内容等の秘密は厳守いたします。）ご相談いただく方法は、来所（面談：事前予約が必要）、電話、ファックス、メールがあります。また、毎週 1 回、産業保健相談員（精神科医）が対応しますメンタルヘルス相談窓口をセンター事務所に開設しています。開設日は、当センターホームページにてご確認ください。さらに、作業環境管理、作業管理の改善等について、産業保健相談員が事業所の作業現場まで出張して具体的な作業状況等に応じた専門的・工学的な指導・助言を行うこともできます。

また、上記相談以外にも、産業保健をテーマにした専門的な研修会やセミナーの開催、メンタルヘルス対策についての個別訪問支援、治療と仕事の両立についての支援等を幅広く行っています。

ご利用はすべて**無料**です。



〒630-8115 奈良市大宮町 1 丁目 1 番 3 2 号 奈良交通第 3 ビル 3 階  
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター  
電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101  
Eメール：[info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)