

特集 いきいきスマートライフのすすめ

～ 腰痛対策について ～

国民生活基礎調査 世帯員の健康状況（平成25年・厚生労働省）によると、男性が病気やけが等の自覚症状として第一位に挙げるのが腰痛で、女性の場合も肩こりに次いで第二位と、腰痛は男女共に抱える症状の中で高い割合を占めています。近年では仕事で長時間椅子に座ることが多く、若い人も腰痛に悩まされるケースが多いようです。今回は、職場における腰痛の発生要因とその対策について先生からお話をしてもらいます。



落合 秀宣 先生
JA東京スマイル産業医
飯田橋駅前・あいクリニック院長
医学博士、労働衛生コンサルタント、
東京医科大学卒業。東京警察病院内
科医長を経て他病院でも内科部長、
院長などを歴任。専門は総合内科、
循環器内科、産業医学。
HP=http://i-clinic3885.com

腰痛発現後1週間位は安静にして、痛みが緩和してきたら、少しずつ良い姿勢で歩くようにしていくことです。適度な負荷は脊椎の機能を回復させますし、運動することで精神的なストレスを減らすことも期待されます。猫背で長時間座っていると腰が重くなってきたら、3秒間息を吐きながら上体をゆっくり反らし、3秒間息を吐きながら上体を大きく前に曲げて床をみるようにします。これらの体操を仕事の合間に繰り返し行うと腰痛予防になります。物を持ち上げるときには、少し胸を張って膝を曲げ、腰を落として物に体を近づけて膝の力で持ち上げるようにすると腰を痛めません。重量挙げの選手の姿勢をイメージしましょう。あとは、過重労働があれば修正して、ワークホリックにならないか、物事の捉え方がネガティブ

それでは腰痛対策として、どのような注意をしたらよいでしょうか？

一方、最近腰痛に対する考え方が大きく変わってきました。平成25年6月に「職場における腰痛予防対策指針」が改訂されましたが、そこには腰痛の発生要因の一つに「心理・社会的要因」が追加されました。腰痛対策の大きな柱として、メンタ



4日以上休業となるような労働災害の原因として、「腰痛」が最も多く6割以上を占めるとされています。また、腰痛の発生が比較的多い作業の中に、座り作業（一般事務、VDT作業、窓口業務）が挙げられています。悪い姿勢で長時間座り作業をしている場合は、腰痛を警戒しなければなりません。



（※1）ディスプレイ・キーボード等により構成されるVDT（Visual Display Terminals）機器を使用して、データの入力や文章・画像の作成等を行う作業のこと。

「物理的な腰への負荷」への対策 正しい姿勢とからだの身のこなしを身につけましょう！

座位の時は猫背になりやすいので、良い姿勢（腰が軽い前弯位（ぜんわんい）：腰をしっかり反らせた後、少し戻したくらいの状態）を保つようにしましょう。この姿勢の保持は腹筋、背筋の強化にもなります。長時間座る必要がある時は、背もたれにクッションや丸めたタオル、あるいはタオルを詰めたウエストポーチなどをベルトの高さに取り付けると良いでしょう。これらは、快適だと感じる高さに微調整してください。

「心理・社会的要因」への対策 職場の仲間を気遣い、やりがいを持って前向きに！

- 人間関係で悩んでいる時は…
 - 日記やノートにストレスで抱えていることを書きつづってみましょう。そして、相手への怒りや不満の感情を、相手を思いやる気持ちや気遣う態度に変えてみる努力をしてみましょう。並行して、早めに職場のメンタルケア相談窓口にご相談しましょう。
- 業務の負担感が強い、業務の方針について要望がある時は…
 - 我慢しすぎないで、早めに上司に相談するか、気心の知れた同僚、職場以外の友人、家族などに相談し、自分を客観視してみて問題点を解決しましょう。人とコミュニケーションをとることが一番の解決策です。
- 仕事にモチベーションが持てない時は…
 - 常に無理のない範囲内でよいので目標設定し、小さな達成感を積み重ねていくよう努めましょう。小さなことでも達成できたら、自分にご褒美をあげましょう。そうすることでやりがいが増し、楽しく前向きに仕事ができるようになります。
- 日頃心がけたいこと!!
 - 笑顔で「おはよう」「ありがとう」「お疲れ様!」と声をかけ合うようにしましょう。
 - ウォーキングやジョギングをして汗を流し、頭の中を空っぽにする時間を持ちましょう。（週に2回が理想ですが、まずは週1回から）

ルヘルスケアが重要であることが認識されてきたのです。具体的に「心理・社会的要因」とは、仕事への満足感や働き甲斐が得にくい、上司や同僚からの支援不足、職場での対人トラブル、仕事上の相手先や対人サービスの対象者とのトラブル等です。心理的ストレスが引き金になって脳機能の不具合を引き起こすと、様々な身体的徴候が生じてきますが、その代表的徴候の一つに腰痛が挙げられるのです。腰痛のため医療機関を受診すると、診察と腰椎の画像検査等を行います。結果原因が特定できない場合が85%を占め、この場合「非特異的腰痛」と診断されます。原因としては、脊椎の機能的な障害といわれ、腰椎への負荷や心理社会的要因が引き金になって起こってきます。具体的には、仕事で重い物を持ち上げるなどの腰椎への負荷が繰り返される場合や、仕事への不満や人間関係のストレスが蓄積し、背筋などの筋肉の緊張が高まって腰椎への負荷がかかる場合等です。また、腰痛再発への恐怖感から必要以上に安静にしてしまうと脊椎の機能が低下します。そして姿勢バランスの乱れが生じ、さらに脊椎の機能障害が進むという悪循環に陥ります。

腰痛の原因と危険因子

