

はっとり社会保険労務士事務所

腰痛予防のポイント

今月のテーマは「腰痛予防」です。

厚生労働省ホームページより、表面では「腰痛の発生要因」などについて、裏面では「腰痛予防対策～作業別～」を掲載していますので、ぜひご参考ください

腰痛の発生要因は？～3つの要因～

【要因1】動作要因

動作要因とは、腰部に動的あるいは静的に加わる過度な負荷や負担

重量物を持ち上げる、押したり、引いたりするなどの重量物の扱いに関することや腰を深く曲げる、長時間同じ姿勢で仕事をするなどの作業動作や作業姿勢に関することがあげられます。

【要因2】環境要因

環境要因とは身体の寒冷ばく露、暗い照明、不良な作業床面や作業空間、不適切な機器や設備の配置

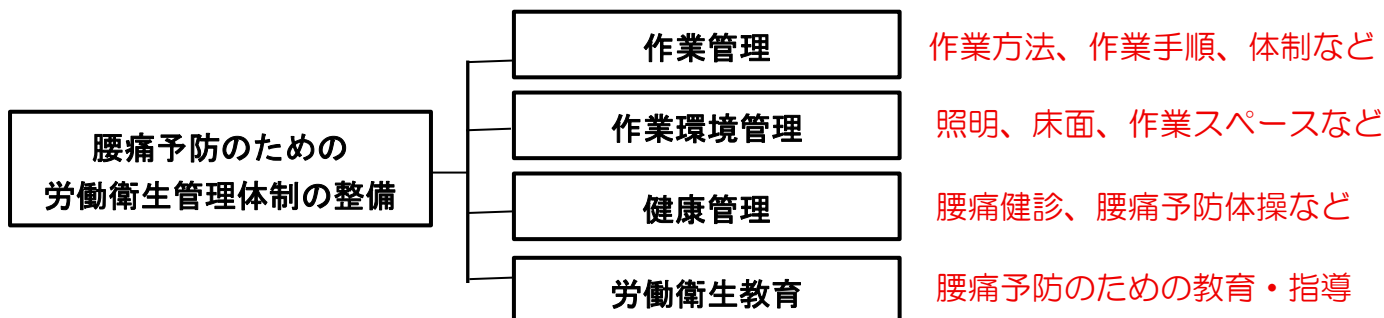
屋外の作業では身体が長い間寒冷にさらされる、「車輛運転などの全身振動に長時間さらされる、作業場所が狭くて窮屈である、機械や設備の配置が悪く、移動しづらい」などが、環境要因として考えられます。

【要因3】個人的要因

個人的要因とは年齢、性別、体格や、骨粗しょう症などの既往症または基礎疾患の有無のような個人属性にかかわる要因

最近、年齢や体力面で、荷物の積み卸しがしんどくなってきた、腰が痛いときでもゆっくりと休むことができない、などが個人的要因です。それ以外にも、「ゆっくりと休憩できる設備がない」、「満足に仮眠できないため、睡眠が不十分であるなどの衛生施設の設置状況に関するものや、夜間勤務が長い、夜勤回数が多いなどの個人の勤務条件に関するものがあげられます。

労働衛生管理体制～腰痛予防対策～



【作業別】腰痛予防対策

厚生労働省リーフレット「職場での腰痛を予防しましょう！腰痛予防対策指針による予防のポイント」から、腰痛の発生が比較的多い作業については、個別の腰痛予防対策をご紹介します。

●重量物取り扱い作業

- 重量物の取り扱い作業については、機械による自動化や台車・昇降装置などの使用による省力化を図る。
- 機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性（満 18 歳以上）は体重のおおむね 40%、女性（満 18 歳以上）は、男性が取り扱う重量の 60%程度とする。
- 荷物は、適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし、取り扱いを容易にする。重量はできるだけ明示する。

●立ち作業

- 不自然な姿勢での作業とならないよう、作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置する。
- 長時間立ったままでの作業を避けるため、他の作業を組み合わせる。
- 1 時間に 1・2 回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。
- 床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。

●座り作業

- 椅子は、座面の高さ、奥行きの寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど、作業者の体格に合ったものを使用させる。
- 不自然な姿勢での作業とならないよう、作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に配置する。
- 床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節（脊椎の根元にある関節）などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする。

●福祉・医療分野等における介護・看護作業

- リスクアセスメントを実施し、合理的・効果的な腰痛予防対策を立てる。
- 人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する。
- 定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備する。

●車両運転等の作業

- 建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・運転による激しい振動、トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、腰痛が発生しやすくなるので、座席の改善、運転時間の管理を適切に行い、適宜、休憩を取らせるようにする。
- 長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止や休息、ストレッチを行った後に作業を行わせる。

発行：はっとり社会保険労務士事務所

〒635-0015 大和高田市幸町 3-3-211

TEL/ FAX (0745) 61-4284

Email : h-chan@leto.eonet.ne.jp