

## 職場で腰痛を予防しよう

みなさんは職場で業務をしていて「腰が痛い」と感じたことはありませんか？実は、業務上疾患で最も多いのは腰痛であり、その割合は 58%と半分以上を占めているといわれています。（厚生労働省平成 30 年業務上疾患発生状況データ参照）今回は、職場での腰痛の主な要因とその対策について紹介したいと思います。

- 職場での腰痛の主な要因：四つの要因は密接に関わり一つでもあると腰痛のリスクがあります。

### 姿勢 動作要因

- ・重量物の持ち上げ
- ・人の介護 介助
- ・長時間の同じ姿勢

### 環境要因

- ・寒冷 多湿な空間
- ・滑りやすい床面 段差
- ・狭く乱雑な空間

### 個人的要因

- ・年齢 性差

### 心理的 社会的要因

- ・仕事へのやりがい
- ・仕事上のトラブル



- 腰痛の対策紹介

- ・姿勢・動作に問題がある

ものを持ち上げる（重量物の運搬 介護・看護職に多い）

- ポイント
- ・対象物を体に近づける
  - ・重心を低くする
  - ・体のひねりを少なくする

椅子に座る（デスクワーク 運転職に多い）

- ポイント
- ・前傾姿勢を避ける
  - ・長時間の同じ姿勢をとらない
  - ・いすや机の高さを調整する
  - ・クッション等の腰当てで調整

- ・作業環境に問題がある

- ポイント
- ・温度を適切に保つ
  - ・適切な明るさを保つ
  - ・福祉用具を使用する
  - ・滑りにくい床面を保つ
  - ・設備レイアウトや空間の広さを保つ

良い例



良い例

