

衛生委員会報告

■腰痛について

★腰痛とは

- 「腰痛」とは疾患の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛を代表とする下肢（脚）の痛みやしびれを伴う場合も含まれます。

腰痛は誰もが経験しうる痛みです。

- 医師の診察及び検査で腰痛の原因が特定できるものを特異的腰痛、厳密な原因が特定できないものを非特異的腰痛とといいます。病院の外来を受診する腰痛患者の殆ど（約85%）は、原因の特定できない非特異的腰痛です。残りの約15%は特異的腰痛で、代表的なものには椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症があります。

- 腰痛に関連する要因は次のものがあります。

①動作要因・・・腰部に動的あるいは静的な過度の負担がかかる

- ・重量物を頻繁に取り扱う ・腰を深く曲げたり、ひねったりすることが多い
- ・安全に作業を行うための『作業標準』や『安全作業マニュアル』がなく不自然な姿勢が連続する
- ・長時間同じ姿勢で仕事をする など

②環境要因・・・腰部の振動、寒冷、床・階段での転倒など

- ・身体が寒冷にさらされる ・車輛運転などの全身振動に長時間さらされる
- ・職場が乱雑であり、安全な移動が困難である など

③個人的要因・・・年齢、性、体格、筋力、腰椎椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの既往症、基礎疾患の有無、精神的な緊張度など

- ・慢性化した腰痛を抱えている ・年齢とともに痛みが続く ・腰が痛い時でも、小休止が取れない
- ・腰に違和感があるが、専門家に相談できる体制にない
- ・職場にある機械・機器や設備が上手く使えない ・急いでいるため、一人で作業することが多い
- ・仮眠するベッドがないため、満足な睡眠が取れない ・夜間勤務が長い ・夜勤回数が多い など

これらの3つの要因は、何か1つの要因だけが関与しているケースはまれで、いくつかの要因が複合的に関与しています。

また、最近では、これらの他に、職場の対人ストレスに代表される心理要因も注目されています。

例えば、

- ・仕事の満足度が得にくい ・働きがいを感じられない
- ・仕事中にイライラすることが多い ・上司や同僚とうまくいかない
- ・患者や利用者から嫌がらせを受ける

などです。

★腰痛を予防するには

●職場における腰痛予防対策の基本として、厚生労働省は腰痛が発生しやすい作業態様別の基本的な予防対策を示しています。そのポイントは以下のとおりです。

①作業姿勢と動作

介護・保育では、前かがみ・中腰での作業や腰のひねりを長く保つ作業が頻繁に出現します。

こうした作業による腰部負担を軽減するために「適宜小休止・休息を取る、他の作業と組み合わせるなどにより同一姿勢を長時間続けないようにさせること」を基本に、作業姿勢と動作などに留意してください。

②作業標準

作業標準とは仕事を行う上での手順や決め事のことです。作業標準は、使用する機器・設備、作業方法などの実態に応じたものとし、利用者の身体の状態別、作業の種類別の作業手順、職員の役割分担や時間管理、作業場所を明確にする必要があります。

③施設および設備の構造の改善

適切な介護設備、機器などの導入を図ることと介護に関連した業務を行うための設備を整えることが重要となります。具体的には、介護ができる部屋の構造、浴槽の構造、ベッドの構造、付帯設備や休憩室などが該当します。

⑤健康の保持増進のための措置

腰痛予防には日頃からの健康管理も重要です。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などが有効です。

★腰痛になったら

●一般的な腰痛に対しては、今や予防としても治療としても世界的に『安静』は薦められていません！

明らかな原因疾患のある腰痛（特異的な腰痛）以外は、『ぎっくり腰』でさえも、安静を保ちすぎるとかえってその後の経過がよくないことがわかっており、お仕事を含む普段の活動をできる範囲で維持したほうが望ましいとされています。

- ・安静臥床は最低限にしましょう。
- ・普段の活動を維持するようにしましょう。
- ・物理療法（温熱、寒冷、電気、光線、超音波、水流、牽引など、物理エネルギーを利用した治療法）は避けましょう。
- ・薬物療法や徒手療法（マッサージやストレッチング、カイロプラクティックなど）はなるべく控え、利用しても短期間にとどめましょう。
- ・エクササイズを行いましょう。

★最後に

●腰痛は誰にでもなり得る症状ですが、日頃のセルフケアによりかなりの度合いで予防することが可能です。しっかりと対策して腰痛に悩まされることがないようにしましょう。

作成者 草野裕子