

II 腰痛対策

■ 第1 働く人の腰痛

1 腰痛とは

「腰痛」とは疾患（病気）の名前ではなく、腰部を主とした痛みやは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（ごこつしんけいつう）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。

【特異的腰痛と非特異的腰痛】

医師の診察およ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いいます。病院の外来を受診する腰痛患者のほとんど（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（ついかんばん）ヘルニアと腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）があります。



2 腰痛に関連する複合的な要因

① 動作要因・・・腰部に動的あるいは静的な過度の負担

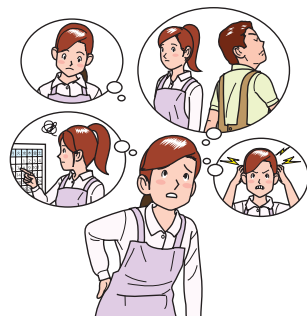
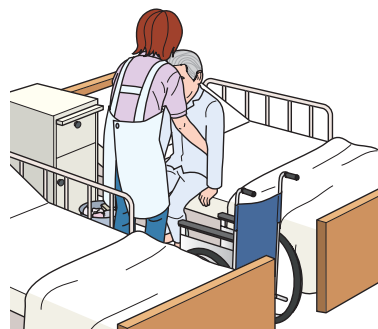
「重量物を頻繁に取り扱う」「腰を深く曲げたり、ひねったりすることが多い」「長時間同じ姿勢で仕事をする」「安全に作業を行うための『作業標準』や『安全作業マニュアル』がなく不自然な姿勢が連続する」など

② 環境要因・・・腰部の振動、寒冷、床・階段での転倒等

「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等の既往症、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」「腰に違和感があるが、専門家に相談できる体制にない」「腰が痛いときでも、小休止が取れない」「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」「職場にある機械・機器や設備がうまく使えない」「急いでいるため、一人で作業することが多い」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。

■ 第2 腰痛の予防対策の進め方

1 介護の現場における腰痛予防対策の基本的な考え方

職場における腰痛予防対策の基本として、厚生労働省は「職場における腰痛予防対策指針」(平成6年9月6日付け基発第547号)(34ページ)の中で、腰痛が発生しやすい5つの作業の作業態様別の基本的な予防対策を示しています。この中の「重症心身障害児施設等における介護作業」には、「**肢体不自由児施設、特別老人ホーム等における介護に係る腰痛の予防についても、次の措置に準じ、実情に応じた対策を講ずるよう努めること**」とあり、そのポイントは以下のとおりです。

① 作業姿勢と動作

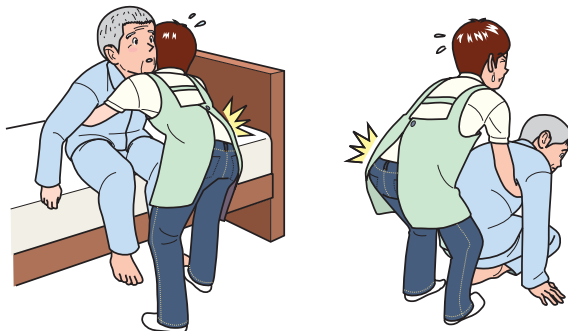
介護・保育では、前かがみ・中腰での作業や腰のひねりを長く保つ作業が頻繁に出現します。こうした作業による腰部負担を軽減するために「**適宜小休止・休息を取る、他の作業と組み合わせる等により同一姿勢を長時間続けないようにさせること**」を基本に、以下の作業姿勢と動作などに留意してください。

- 利用者を抱きかかえたりする場面では、介護者の腰部に負担がかかるため、「立位からベッド上にいる人を抱えあげる場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにすることによって抱えあげる」「両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる姿勢を取らない」ようにします。しかし、一人での抱き上げは腰痛の要因となることから、「**利用者の抱きかかえなどは複数の介護者で対応する**」「**リフトなどの福祉機器を活用する**」などします。
- 立った状態で抱え、体の前方で保持する場面では、「**できるだけ身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない**」「**背筋を伸ばしたり、身体を後に反らしたりしない**」ようにします。
- 食事介助を行う場面では、腰部のひねりを避けるため、「**ベッドに横座りしての介助は避け、椅子に座って利用者の正面に向くか、ベッド上でいわゆる膝まぐらの姿勢を取る、ただし同一の姿勢を長く続けない**」ようにします。

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。

なお、作業標準を見直すときなどについては、14ページを参照してください。



③ 介護者の適正配置

職員の数は、施設の構造、勤務体制、介護内容および利用者の心身の状況に応じて適正なものにする必要があります。腰痛予防の観点からは、特定の職員に腰部負担の大きい業務が集中しないように配慮することや作業量に見合った適切な人数を配置することが重要です。

④ 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。（部屋の構造、浴槽の構造などの対策については、「職場における腰痛予防対策指針」37ページのⅡの「4 施設及び設備の構造等の改善」を参照してください）

2 労働衛生管理のポイント

労働衛生管理とは、作業方法や作業環境と労働者との関係を明らかにした上で、労働者が健康に働けるように適切な措置を講じ、快適な職場環境をすることです。そのためには、**労働衛生管理体制（衛生管理者・安全衛生推進者・産業医の選任、衛生委員会の設置）を確立する**必要があります。また、職場で労働衛生管理の取り組みを進めるため、**3管理（作業管理、作業環境管理、健康管理）と1教育（労働衛生教育）**を総合的に実施していくことが重要となります。

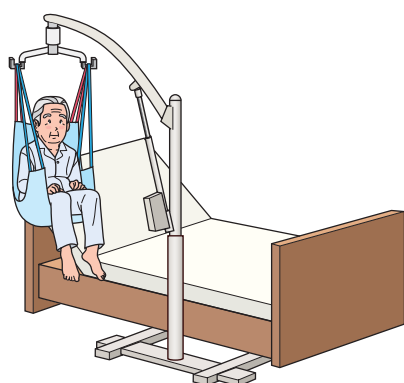
さらに、職場の安全衛生活動を適切かつ継続的に推進するために、**リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステム**の考え方を導入することが有効とされています。（リスクアセスメントの手法を踏まえた「介護者の腰痛対策のチェックリスト」については、厚生労働省のホームページを参照してください。 http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/checklist_a.html）

■ 第3 作業管理のポイント

1 福祉機器の利用

利用者の抱きかかえなどに伴う腰部負担を軽減するため福祉機器の導入が望ましいところですが、それが困難な場合には適切な補助機器を導入します。また、社会福祉施設での福祉機器の普及などを目的に、その購入費用の一部を助成する「介護労働者設備等整備モデル推奨金」制度も活用できます（申請先：各都道府県労働局）。

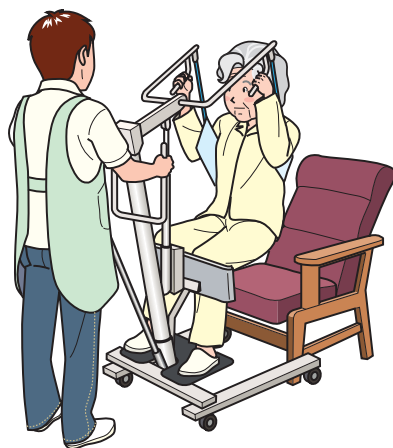
腰痛予防に有効な福祉機器としては、リフト、スライディングマシン、スライディングボード、スライディングシート、取っ手付き補助ベルトなどがあります。



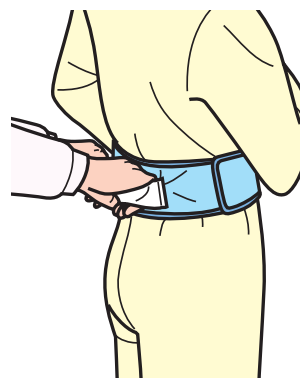
設置式リフト



吊り具（スリング）シート型



スタンディングマシン



取っ手付き補助ベルト



スライディングボード

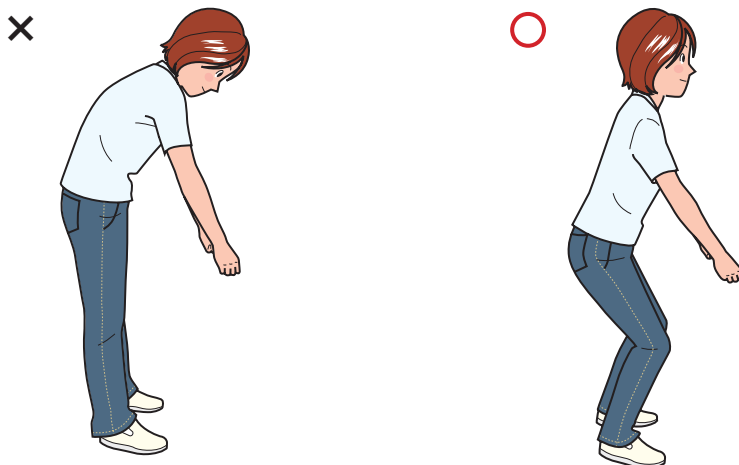


スライディングシート

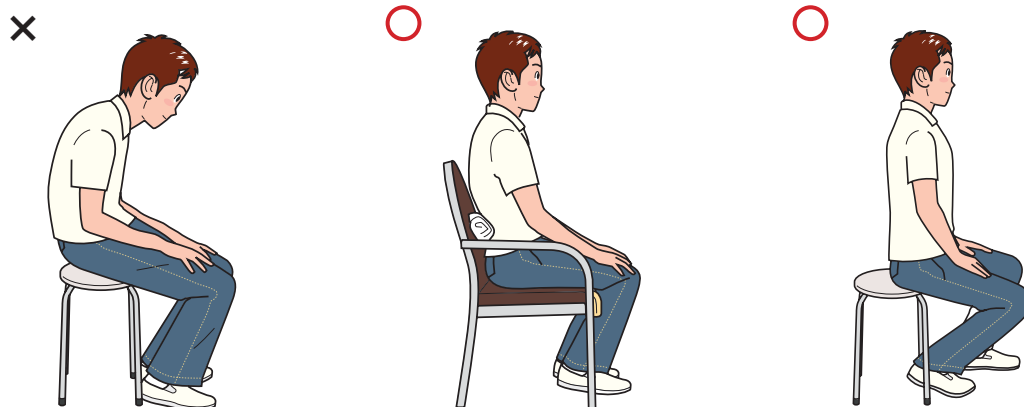
2 作業姿勢と動作

利用者を介護・介助する際に「どのような姿勢をとるか」「どのような動作をするか」も腰痛と関連の深い要因といえます。ここでは、作業姿勢と動作に関連した注意点や基本動作姿勢とパワーポジションについて解説します。その際、利用者の残存機能を生かし自然な動きが発揮できるよう介助すると、結果的に、作業負担の軽減にもつながります。

- ① 同一作業や姿勢が長く続かない、変化のある作業計画を立てます
- ② 動作時は腰椎の生理的な前弯（最大に腰椎を反った状態から少し戻し、前弯が残っている状態）を保ちます



- ③ 座位時は腰椎の生理的な前弯を保った姿勢を保ちます



- ④ 作業対象物や利用者を体に近づけて作業します

