

# 腰痛の防止のために

職場における腰痛予防対策指針について



職場における腰痛は、年間6,000件近くも発生し、いろいろな業種で見られることから、その予防対策を積極的に推進することはとても重要です。

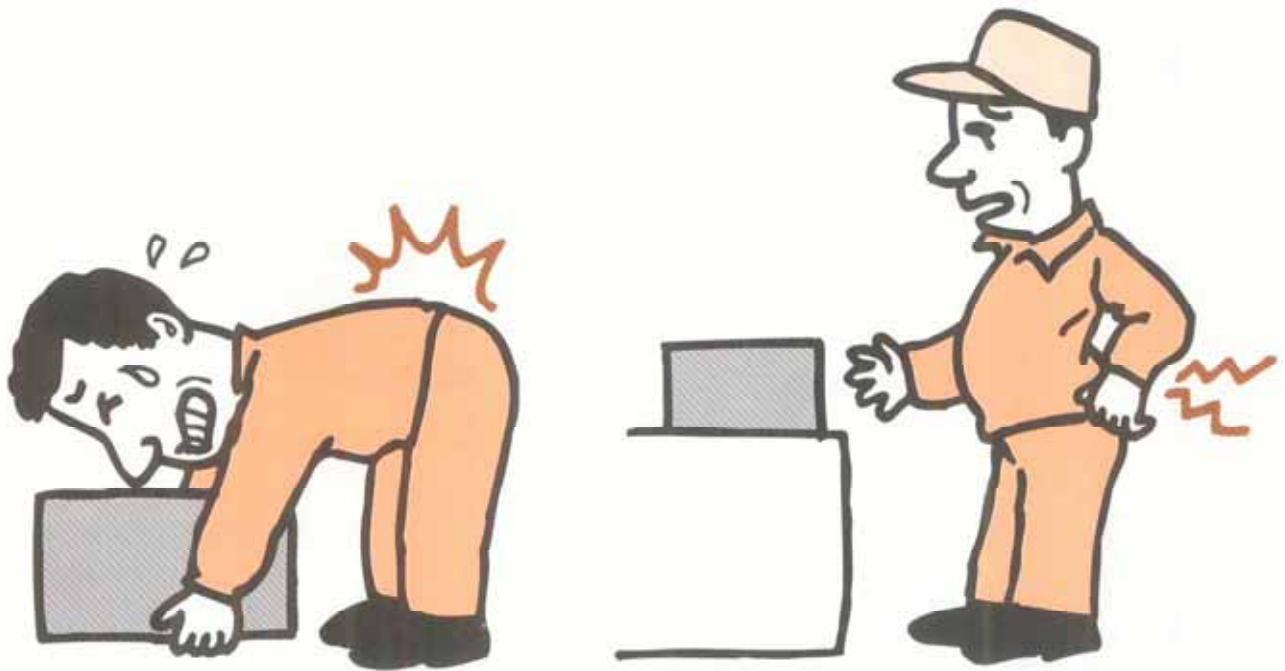
労働省では、平成6年9月に「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、その周知・普及に努めています。

事業主の皆さんは、このパンフレットで指針の内容を知り、指針に基づいた職場における腰痛予防に積極的に取り組みましょう。

## はじめに

職場における腰痛の発生は、荷物を持ち上げたり、腰をひねったりしたときのほか寒さや冷え、床や階段での転倒、さらには年齢や体格、今までにかかった病気などの色々な要因が重なり合っているとされています。

また、腰痛にはぎっくり腰など腰部に急に強い力が加わったときに起こる急性腰痛（災害性腰痛）と、腰部に過度の負担のかかる作業などに長い間たすさわりに痛みが起こる慢性腰痛（非災害性腰痛）に大きく分けられます。



腰痛の予防対策としては、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を適切に行うことが必要です。

「職場における腰痛予防対策指針」では、腰部に著しい負担のかかる作業などについて一般的な予防対策を示した上で、腰痛の発生が比較的多い次の5つの作業について作業態様別対策も併せて示しています。

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 重症心身障害児施設等における介護作業
- (3) 腰部に過度の負担のかかる立ち作業
- (4) 腰部に過度の負担のかかる腰掛け作業・座作業
- (5) 長時間の車両運転等の作業

# I 一般的・共通的对策

## 1——作業管理

作業に伴う労働者への負担をできるだけ軽減するためには、作業内容や作業方法などを適切に管理する必要があります。腰痛予防のために次の各項目に配慮しましょう。

### ① 自動化、省力化

作業の一部や全部の自動化、機械化を行い、負担を軽減する。また、自動化などが難しい場合には、適切な補助具を導入する。

### ② 作業姿勢、動作

- ◆中腰、ひねり、前かがみ、後を向いて体を反らすなどの不自然な姿勢をなるべくとらない。
- ◆同じ姿勢を長時間取らない。
- ◆姿勢を整え、急激な動作をなるべく取らない。
- ◆頸や腰部の不意なひねりをできるだけ避け、動作時には視線も動作に合わせて移動させる。



### ③ 作業標準

腰痛予防のため、作業標準には次のようなことを定める。

- ◆作業時間、作業量、作業方法などを示す。
- ◆他の作業と組み合わせるなどにより、反復作業などができるだけ連続しないようにする。

### ④ 休憩

- ◆横になってくつろげるような十分な広さの休憩設備を設ける。
- ◆休憩室の室内温度は筋肉の緊張をほぐせるように調節する。



### ⑤ その他

- ◆腹帯などの補装具の使用も考える。
- ◆作業時の靴は足に適合したものとする。ハイヒールやサンダルなどは使用させない。

## 2——作業環境管理

労働者を取り巻く環境を労働者にできるだけ負担がかからないよう管理する必要があります。腰痛の予防のために次の各項目に配慮しましょう。

### ① 温度

- ◆屋内作業場では、寒さを感じないよう温度を調節する。
- ◆寒い所での作業では、防寒衣を着用させたり、暖が取れるよう暖房設備を設ける。



### ② 照明

- ◆作業場所、通路、階段、機械類などの形状がはっきりとわかるように照度を確保する。



### ③ 作業床面

- ◆すべりや転倒などを防止するため、床面はできるだけ凸凹・段差がないようにする。
- ◆床は滑りにくく、弾力性があり、衝撃やへこみにも強いものとする。

### ④ 作業空間

- ◆動作に支障がないよう、作業場、事務所、通路などは十分な広さの空間とする。

### ⑤ 設備の配置など

- ◆設備や作業台などの設置や変更は、労働者に合わせて、適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅などが確保できるようにする。

