

## 腰痛予防対策指針及び解説の改訂案

## 【指針】

## 1 はじめに

職場における腰痛は、特定の業種のみならず多くの業種及び作業において見られる。

これらの腰痛の発生の要因には、①腰部に動的あるいは静的に過度に負担を加える動作要因、②腰部への振動、寒冷、床・階段での転倒等で見られる環境要因、③年齢、性、体格、筋力等の違い、椎間板ヘルニア、骨粗しょう症等の既往症又は基礎疾患の有無及び精神的な緊張度等の個人的要因の三つに加えて、職場の対人ストレス等に代表される心理・社会的要因が腰痛の発症との関連で注目されており、これら要因が重なり合って発生する。

職場における腰痛を予防するためには、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によって腰痛の発生の要因の排除又は軽減に努めるとともに、労働者の健康の保持増進対策を進めることが必要である。腰痛の予防対策である、これらの3管理1教育を総合的に実施していくためには、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントの考え方を職場の安全衛生活動に導入することが有効である。本指針は、これらの事項について具体的に示すものである。

各事業場においては、本指針に掲げられた腰痛の基本的な予防対策を踏まえ、各事業場の作業の実態に即した対策を講ずる必要がある。

なお、本指針では、腰痛の発生を減少させるため、一般的な腰痛の予防対策を示した上で、腰痛の発生が比較的多い次の5作業についての作業態様別の基本的な対策を別紙により示した。

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 社会福祉施設等における介護・看護作業（※病院、保育を入れるか要検討）
- (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

## 【解説】

## 「1 はじめに」について

## (1) 職場における腰痛

一般に、腰痛には、ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）、椎体骨折、椎間板ヘルニア、腰痛症等がある。

腰痛に密接な関連がある身体の構造として、脊椎の各椎体の間に軟骨である椎間板があり、これが脊椎の動きに際してクッションの働きをしている。また、椎体の周囲に

椎間関節、じん帯及び筋肉があり、脊柱を支えている。腰痛は、これらの構造に障害が起きた場合に発生する。

なお、腰痛は、単に腰部に対する痛みだけでなく、臀部から大腿後面・外側面、さらに、膝関節を越えて下腿の内側・外側から足背部・足底部にわたり痛み、しびれ、つっぱり等が広がるものもあることから、本指針における腰痛とは、これらも含むものである。

## (2) 腰痛の発生要因

腰痛の発生要因は、次のように動作要因、環境要因、個人的要因及び心理・社会的要因に分類される。これらの4つの要因は、職場で労働者が実際に腰痛を発症したり、その症状を悪化させたりする場面において、単独の要因だけが関与することは希で、いくつかの要因が複合的に関与している。

### イ 動作要因

動作要因には、主として次のようなものがある。

#### (イ) 重量物の取り扱い

重量物の持ち上げや運搬等の強度に身体的負荷を受ける動作をすること。

#### (ロ) 長時間の静的作業姿勢（拘束姿勢）

立位、椅座位等の静的作業姿勢を長時間とること。

#### (ハ) 前屈（おじぎ姿勢）、ひねり、後屈ねん転（うっちゃり姿勢）

前屈、ひねり及び後屈ねん転等の不自然な作業姿勢をしばしばとること。

#### (ニ) 急激又は不用意な動作

物を急に持ち上げるなど急激又は不用意な動作をすること（予期しない負荷が腰部にかかるときに、腰筋等の収縮が遅れるため身体が大きく動揺して腰椎に負担がかかる）。

### ロ 環境要因

環境要因には、主として次のようなものがある。

#### (イ) 温度

寒冷な環境に身体を置くこと（筋肉が緊張し、筋収縮及び反射が高まる）。

#### (ロ) 照明

暗い場所で作業すること（転倒や踏み外しのリスクが高まる。また、姿勢調整に支障をきたす）。

#### (ハ) 床面の状態

滑りやすい床面、段差（床面、階段でスリップし、又は転倒して腰痛が発生することがある）。

#### (ニ) 作業空間・設備の配置

狭く、乱雑な作業空間、作業台等の不適切な配置（作業空間が狭く、配置が不適切で整っていないと、不自然な姿勢が強いられることがある。また、それらが原

因で転倒し、腰痛を発生することもある。

(ホ) 振動

車両系建設機械等（※要検討：産業車両？）の運転・操作により腰部に著しく粗大な振動を受けること。（※要検討：振動に長時間ばく露されることを入れるか）

ハ 個人的要因

個人的要因には、主として次のようなものがある。

(イ) 年齢及び性

年齢とともに腰痛による欠勤及び痛みの持続時間が増加する職種と、若年者に腰痛の訴えが多い職種がある。また、女性は、男性より筋肉労働に由来する腰痛の訴えが多いこと。

(ロ) 体格

体格と、作業台の高さ、作業空間等とが適合していないこと。

(ハ) 筋力等

握力、腹筋力、バランス能力等

(ニ) 既往症及び基礎疾患

椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、圧迫骨折等の腰痛の既往症、血管性疾患、婦人科疾患、泌尿器系疾患等の基礎疾患の有無。

(ホ) 精神的な緊張度等

小休止や十分な仮眠が取りにくい、勤務編成が過重である、施設・設備がうまく使えない、一人で勤務することが多い、就労に必要な教育・訓練を十分に受けていない等によって強い精神的な緊張度を強いられる。

ニ 心理・社会的要因

仕事への満足感や働きがい得にくい、職場での対人トラブル、上司や同僚からの支援不足、利用者や仕事上の相手先とのトラブル等

(3) 労働衛生管理

腰部に著しい負担のかかる作業に対して、労働衛生管理が適正に行われるためには、各事業場における労働衛生管理体制を整備し、それぞれの事業場で実際に行われている作業に即した腰痛予防対策を進めていく必要がある。その上で、具体的な労働衛生管理の取り組みを進めるためには、3管理（作業管理、作業環境管理、健康管理）と1教育（労働衛生管理）を総合的に実施していくことが重要となる。

発症要因は複数存在し、かつ、それぞれが複合的に関与するため、単独の予防対策だけでは、腰痛を効果的に軽減するのは難しい。従って、職場での腰痛予防対策は多面的かつ継続的に実施する必要がある。このことから、適切かつ継続的な職場での安全衛生活動を推進するために、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なる。

実際の労働衛生管理は、事業者、安全衛生の担当者を中心として、また、一定規模以

上の事業場においては、衛生委員会、総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者等を中心として進められることとなるが、必要に応じ、労働衛生コンサルタント、保健師・看護師、その他労働衛生業務に携わる者等、事業所外部の専門家と連携することも有効である。

## 【指針】

### 2 作業管理

#### (1) 自動化、省力化

腰部に負担のかかる重量物の取扱いや不自然な姿勢が強いられる場合には、作業の全部又は一部を自動化又は機械化し、労働者の負担を軽減することが望ましい。それが困難な場合には、適切な補助器具（機器や道具）等を導入すること。

#### (2) 作業姿勢、動作

労働者に対し、次の事項に留意させること。

イ 前屈、中腰、ひねり、後屈ねん転等の不自然な姿勢を取らないようにすること。適宜、前屈や中腰姿勢は膝を着いた姿勢に置き換え、ひねりや後屈ねんてんは体ごと向きを変え、正面を向いて作業するように心がける。また、作業時は、作業対象にできるだけ身体を近づけて作業すること。

ロ 不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、前屈やひねり等の程度をできるだけ小さくし、不自然な姿勢をとる頻度も減らすようにすること。また、適宜、台に寄りかかったり、壁に手をついたり、床に膝を着いたりして身体を支えること。

ハ 作業台や椅子の高さを調節すること。立位、椅座位に関わらず、作業台の高さは腕の曲げ角度がおおよそ 90 度になる高さとする。椅子の高さは、踵が着く高さとする。

ニ 立位、椅座位等において、同一姿勢を長時間取らないようにすること。長時間の立位作業では、足台等を利用したり、座面の高い椅子等を利用したりすることを心がける。長時間の座位作業では、適宜、立位姿勢をとるように心がける。

ホ 腰部に負担のかかる動作では、姿勢を整え、かつ、急激な動作を避けること。持ち上げる、引く、押す等の動作では、膝を軽く曲げ、呼吸を整え、下腹部に力を入れながら行うこと。頸部又は腰部の不意なひねりを避けること。

ヘ 転倒やすべり等の防止のために、足もとや周囲の安全を確認するとともに、不安定な姿勢や動作は取らないようにすること。また、大きな荷物や重い荷物を持つての移動距離は短くし、人力での階段昇降は避け、機械化を図ること。

#### (3) 休憩、作業の組み合わせ、勤務形態

イ 適宜、休憩時間を設け、その時間には姿勢を変えるようにすること。作業時間中にも、小休止・休息が取れるようにすること。また、横になって安静を保てるよう十分な広さを有し、適切な温度に調節できる休憩設備を設けるよう努めること。

ロ 不自然な姿勢を取らざるを得ない作業や反復作業等を行う場合には、他の作業と組み合わせる等により、当該作業ができるだけ連続しないようにすること。

ハ 夜勤、交代勤務及び不規則勤務にあつては、作業量が昼間時における同一作業の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにすること。また、過労を引き起こすような長時間勤務は避けること。

#### (4) 靴、服装等

イ 作業時の靴は、足に適合したものを使用すること。腰部に著しい負担のかかる作業を行う場合には、ハイヒールやサンダルを使用しないこと。

ロ 作業服は、重量物の取り扱いや不自然な姿勢を考慮し、伸縮性、保温性、吸湿性のあるものとする。

ニ 腰部保護ベルトは、個人により効果が異なるため、一律に使用するのではなく、腰部保護ベルトの効果や限界を理解した上で使用すること。

#### **(5) 組織体制**

イ 作業時間、作業量等の設定に際しては、作業に従事する労働者の数、作業内容、作業時間、取り扱う重量、自動化等の状況、補助器具の有無等が適切に割り当てられているか検討すること。

ロ 腰部に過度の負担のかかる作業では、無理に1人で作業するのではなく、複数人で作業できるようにすること。人員配置は、労働者の性別、年齢、体力、経験、技術等を配慮すること。

#### **(6) 作業標準**

イ 作業標準の策定

腰痛予防のため、(1)～(5)の事項をもとに作業標準を策定すること。

ロ 作業標準の見直し

作業標準は定期的に確認し、また新しい機器、設備等を導入した場合にも、その都度見直すこと。

### **【解説】**

## **「2 作業管理」について**

### **(1) 自動化、省力化**

未熟練労働者及び女性・高齢者等を考慮して、重量物取扱い作業等の腰部に著しい負担のかかる作業については、作業の全部又は一部の自動化・機械化を推進することが望ましい。自動化等が困難な場合は、対象の性状や作業手順等に詳しい現場の労働者等の意見を参考に、適切な補助器具等を導入することが必要である。

### **(2) 作業姿勢、動作**

イ 「不自然な姿勢」には、上半身が前傾する前屈姿勢、膝関節を曲げて立つ中腰姿勢、上半身と下半身の向きが異なるひねり姿勢、体幹を後方に傾けながらねじる後屈ねんてん姿勢、しゃがむ・かがむ等の姿勢が含まれる。

ロ 不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、腰にかかる負担をできるだけ減らすために、前屈の角度やひねりの程度を小さくするとともに、不自然な姿勢を取る頻度も少なくする。また、腰にかかる力を分散させるため、手、肘、体、膝などを手すり、壁、床等に着いて支えるようにする。

ハ 労働者が自然な姿勢で作業対象に正面を向いて作業ができるように、作業台等を適切な高さや位置に設置するとともに、十分な作業空間を確保する。作業台の高さは、緻密な作業では高め、力のいる作業では低めが適切となることから、作業内容により適宜調節すること。

ニ 同一姿勢を長時間にわたり維持することは腰部への負担を増加するので、休憩、筋疲労を緩和するための小休止・休息、補助機器等の配置、姿勢を変える等の工夫が必要である。また、同じ姿勢や動作が反復するような作業態様をできるだけ避け

る。反復の周期や回数等を考慮し、小休止・休息等の間隔を検討することが望ましいが、適宜、自発的な小休止・休息が取れるにする。

ホ 「腰部に負担のかかる動作」には、持ち上げる・引く・押す・曲げる・ひねる等の動作がある。急激な動作は、椎間板や筋肉等に衝撃的な力を及ぼし、これらを損傷させて腰痛を発生させることがある。持ち上げる動作では、腹圧をかけたときの方が腹圧をかけないときに比べて、腰椎にかかる負荷が小さい。これは、背筋に加え、腹筋も使って幹全体で重量物を支える役割をするためである。頭部を片側にひねると、ひねった側の上・下肢は伸展し、反対側の上・下肢は屈曲する。このように、上肢筋及び下肢筋の緊張は、姿勢反射により調節されているため、頸部又は腰部の不意なひねりを避けることが望ましい。また、視線は、動作に伴う筋緊張と密接な関係があることから、視線を動作に合わせて移動させることが必要である。なお、このことは注意を集中するためにも役立つ。（※どこまで記載するか要検討）

ヘ 転倒やすべり等では、床に腰を打ち付けて痛めたり、転倒しないように不意に腰に力を入れて痛めたりすることがある。転倒やすべり等が起きないように作業環境を整えるとともに、作業内容の見直し、個人の注意を高める等が必要である。過大又は過重な荷物を持った階段昇降はできるだけ避け、エレベータ、クレーン、階段昇降機等を利用する。

### **(3) 休憩、勤務形態**

イ 作業時間の間に適切な長さの休憩を取ることで腰部の緊張を取り除くことは、腰痛を予防する上で重要なことである。また、腰痛の既往歴のある者やその徴候のある者は、適宜小休止・休息を取り、その再発又は増悪を防ぐことが肝要である。このため、横になって安静を保てるよう十分な広さを有し、筋緊張が緩和できるような快適な環境の休憩設備を確保することが望ましい。

ロ 不自然な姿勢をとることが避けられず、しかも継続することが多い作業や、姿勢の拘束や同一動作の反復が多い作業では、他の腰部負担の少ない作業と組み合わせることにより、腰部に負担がかかる作業時間が少しでも短くなるようにする。

ハ 人は昼間に作業能力が高まり、夜間は活動性が低下することから、夜勤、交代勤務及び不規則勤務等における作業量は、通常の日勤時の作業量をやや下回るように基準を決める等の配慮が必要である。また、長時間の夜勤は疲労の回復を阻害し、腰痛の発生リスクを高めることになる。

### **(4) 靴、服装等**

イ 床面からの腰椎等への衝撃を少なくし、転倒等の事故を防ぐために作業用の靴や履物は、大きすぎず、土踏まずや指のつけ根等足底のアーチをしっかりと支える足に適合したもので、滑りにくく、底が薄すぎたり、堅すぎたりしない安全なものを選ぶ必要がある。また、転倒等の恐れ、腰部及び下肢に負担となるような高いヒールの靴は履かないようにする。

ロ 作業服は、姿勢や動作を妨げることのないよう伸縮性のあるものを使用する。また、壁や床に汚れを気にすることなく、肘や膝等を付けられるよう素材を考慮する。環境の温湿度は疲労や筋の緊張に影響することから、保温性、吸湿性、通気性を考慮した服装とする。

ニ 腰部保護ベルトの腹圧を上げることによる体幹保持の効果については、見解が分かっている。職場では、装着により効果を感じられることもあるが、腰痛がある場合に装着すると外した後に腰痛が強まるということもある。このようなことから、腰部保護ベルトを使用する場合は、労働者全員に一律に使用させるのではなく、効果を確認してから個人ごとに使用を考える必要がある。

**(5) 組織体制**

イ 腰部にかかる負担は、取り扱う重量や自動化の状況、作業時間等のほか、労働者の年齢、性、筋力等の個人的要因によって変化することから、作業密度、作業強度、作業量等が過大にならないように注意する。

ロ 作業時間、作業量の設定に当たっては、女性及び高齢者の配置等に留意する。

**(6) 作業標準**

イ 作業標準の策定

個々の作業や職場について作成された作業標準には、標準的な作業動作、作業姿勢、作業手順、その他の作業方法等を網羅する必要があるが、「正しい姿勢で」等のあいまいな表現は避け、必要に応じてイラストや写真などを用い、具体的で労働者に分かりやすいものとする必要がある。

ロ 作業標準の見直し

作業標準は、労働者の特性や能力によっても見直す必要がある。また、人を対象とした介護・看護作業においては、介護を受ける人たちの状態が変化するたびにも見直す。



## 【指針】

### 3 作業環境管理

#### (1) 温度

寒冷ばく露は腰痛を悪化させる要因となる可能性があるので、屋内作業場において作業を行わせる場合には、作業場内の温度を適切に保つこと。また、冬季の屋外のような低温環境下において作業を行わせる場合には、保温のための衣服の着用や暖房設備の設置にも配慮すること。

#### (2) 照明

作業場所、通路、階段等で、足もとや周囲の安全が確認できるように、また、機械類等の形状が明瞭にわかるように適切な照度を保つこと。

#### (3) 作業床面

労働者の転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、作業床面はできるだけ凹凸がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性及び耐へこみ性に優れたものとすることが望ましい。

#### (4) 作業空間や設備の配置等

作業そのものや動作に支障をきたすような機器や設備の配置の悪さや整理整頓が不十分で雑然とした作業空間、狭い作業空間等は、腰痛の発症や症状の悪化につながる可能性があることから、作業そのものや動作に支障がないよう十分に広い作業空間を確保し、機器や設備の配置等に人間工学的な配慮をすること。

#### (5) 振動

車輛系建設機械（※あるいは産業用車輛）等の運転等により腰部に著しく粗大な振動を受ける場合、腰痛の発症が懸念されることから、振動ばく露の軽減に配慮すること。

## 【解説】

### 「3 作業環境管理」について

#### (1) 温度

温度の設定が適切でない作業環境では、筋骨格系組織が良好に活動できないため、腰痛を発症させるおそれがある。温度の設定に当たっては、作業強度によって体熱の発生量が異なることから、立って行う軽作業に比べ、座作業ではやや高めに、重量物取扱い作業では低めにするよう配慮すること等が必要である。また、作業の位置が（床面からの高さ、壁から距離等）により、適切な温度が異なることにも注意することが必要である。

とりわけ、気温が低すぎると、腰部の筋肉や軟部組織等が堅くなって作業能率が低下し、腰痛の誘因になることから、寒冷時の屋内作業場では暖房設備により適切な温度環境を維持することが望ましい。労働者が工場内に点在し、又は工場全体の暖房が困難である場合には、労働者の付近を局所的に暖房することも考慮する。また、冬季の屋外のような低温環境下において作業を行わせる場合には、保温のための衣服を着用

させるとともに、適宜、暖が取れるよう暖房設備を設けることが望ましい。

## (2) 照明

適切な照度のもと、安全な視認環境で作業することは、腰痛の発症や労働災害の防止の観点から重要である。具体的には、作業場所、通路、階段などで、足もとや周囲の安全が確認できるようにすることで、作業者の滑り、転倒、階段の踏みはずし等を防止することができる。また、適切な照度のもと、安全な視覚情報で作業することは、取り扱う機器や設備を適切に操作することを可能にする。

## (3) 作業床面

作業床面に凹凸・段差、あるいは、滑り易い状態であった場合、重量物等の運搬作業中に転倒、つまずき、滑り等の危険性があり、労働者の腰部に瞬間的に過大な負荷がかかり、腰痛が発症する可能性がある。このため、作業床面はできるだけ凹凸・段差がなく、かつ、滑りにくいものとするのが望ましい。

## (4) 作業空間や設備の配置等

不自然な作業姿勢、動作をさけるため、作業場、事務所、通路等の作業空間を十分に確保する必要がある。十分な広さがない、動作の障害となるものがある、あるいは移動の際の作業動線の妨げとなる等の場合には、作業開始前に作業空間を十分認識しておくことが必要である。また、作業場そのものが整理整頓されておらず、雑然とものが置かれている状態は好ましいとは言えないため、日頃から整理整頓あるいは清潔等に心がけるべきである。

機器や設備、作業台等を設置し、又は変更する場合は、労働者が機器や設備等に合わせて作業するのではなく、労働者に機器や設備等を合わせることにより、適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅等を確保することができるよう配慮することが必要である。

## (5) 振動

車輛系建設機械（※あるいは産業用車輛）等の運転等により腰部に著しく粗大な振動を受ける場合には、座席の座面・背もたれやその角度の改善、振動を減衰する構造を持つ座席への改造、小休止や休息の挿入などによる、振動の連続した長時間ばく露の回避など、振動ばく露の軽減に配慮することが必要である。

## 【指針】

### 4 健康管理

#### (1) 健康診断

重量物取扱い作業、介護・看護作業等の腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、当該作業に配置する際（再配置する場合を含む。以下同じ。）及びその後6月以内ごとに1回、定期的に、次のとおり医師による腰痛の健康診断を実施すること。

##### イ 配置前の健康診断

配置前の労働者の健康状態を把握し、その後の健康管理の基礎資料とするため、配置前の健康診断の項目は、次のとおりとすること。

- (イ) 既往歴（腰痛に関する病歴及びその経過）及び業務歴の調査
- (ロ) 自覚症状（腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等）の有無の検査
- (ハ) 脊柱の検査：姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
- (ニ) 神経学的検査：神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、筋萎縮等の検査
- (ホ) 脊柱機能検査：クラウス・ウェーバーテスト又はその変法（腹筋力、背筋力等の機能のテスト）
- ~~(ヘ) 腰椎のX線検査：原則として立位で、2方向撮影（医師が必要と認める者についてのみ行うこと。）~~

##### ロ 定期健康診断

(イ) 定期に行う腰痛の健康診断の項目は、次のとおりとすること。

- a 既往歴（腰痛に関する病歴及びその経過）及び業務歴の調査
- b 自覚症状（腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等）の有無の検査
- (ロ) (イ)の健康診断の結果、医師が必要と認める者については、次の項目についての健康診断を追加して行うこと。この場合、(イ)の健康診断に引き続いて実施することが望ましい。
  - a 脊柱の検査：姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
  - b 神経学的検査：神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、徒手筋力テスト、筋萎縮等の検査（必要に応じ、心因性要素に関わる検査を加えること。）
  - ~~c 腰椎のX線検査（医師が必要と認める者についてのみ行うこと。）~~
  - ~~d 運動機能テスト（医師が必要と認める者について行うこと。）~~

なお、配置前の健康診断と定期健康診断において、医師が必要と認める者については、腰椎のX線検査（原則として立位で2方向撮影）と運動機能テストを行うこと。

##### ハ 事後措置

事業者は、腰痛の健康診断の結果について医師から意見を聴取し、労働者の健康を保持するため必要があると認めるときは、作業方法等の改善、作業時間の短縮等、就労上必要な措置を講ずること。また、就寝や保温対策、運動習慣等、日常生活で

腰痛予防に効果的であると考えられる助言することも重要である。

## (2) 腰痛予防体操

### ~~イ 作業前体操の実施~~

~~腰痛の予防を含めた健康確保の観点から、次のとおり作業前体操を実施すること。~~

~~(イ) 始業時に準備体操として行うこと。~~

~~(ロ) 就業中に新たに腰部に過度の負担のかかる作業を行う場合には、当該作業開始前に下肢関節の屈伸等を中心に行うこと。~~

~~なお、作業終了時においても、必要に応じ、緊張した筋肉をほぐし、血行を良くするための整理体操として行うこと。~~

### ~~ロ 腰痛予防体操の実施~~

重量物取扱い作業、介護作業等腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対し、適宜、腰痛予防を目的とした、ストレッチを主体とする腰痛予防体操を実施すること。なお、腰痛予防体操を行う時期は作業開始前、作業中、作業終了後等が考えられるが、必要に応じて適宜、腰痛予防体操を実施できるよう配慮すること。

## 【解説】

### 「4 健康管理」について

#### (1) 健康診断

##### イ 健康診断の目的

健康診断は、腰痛の早期発見と適正な事後措置を目的に実施するものである。この健康診断の結果は日頃の安全衛生活動と相まって、腰痛の予防対策に活用すること、具体的には、職場で腰痛の発症に大きく関与する要因を洗い出し、それらのリスク要因を軽減させ、腰痛の発症予防に繋げることも重要である。

##### ロ 対象者の目安

「重量物取扱い作業、介護・看護作業等の腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者」とは、重量物取扱い作業、社会福祉施設等における介護・看護作業のほか、これらに準ずる作業で、例えば、腰痛が発生し、又は愁訴者がみられる等腰痛の予防・管理等が必要とされる作業に常時従事する労働者が目安となる。

##### ハ 配置前の健康診断

配置前の健康診断の項目のうち(イ)及び(ロ)の項目の検査の実施に当たっては、参考1の腰痛健康診断問診票を、また、(ハ)から(ヘ)までの検査の実施に当たっては、参考2の腰痛健康診断個人票を用いることが望ましい。

業務歴の調査においては、過去の具体的な業務内容を聴取することが必要である。既往歴の有無の調査及び自覚症状の有無の検査については、医師が直接問診することが望ましいが、参考1の腰痛健康診断問診票により、産業医等医師の指導の下に保健師等が行ってもよい。その場合には、医師は、保健師等と事前に十分な打合せを行い、それぞれの問診項目の目的と意義について正しく理解させておくことが必要である。

## ニ 定期健康診断

定期健康診断においては、限られた時間内に多数の労働者を診断し、適切な措置を講じることが要求されるが、腰痛は自覚症状としての訴えが基本的な病像であり、様々な因子に影響を受けることが多いため、問診は重要である。

定期健康診断の項目のうち(イ)の項目については、スクリーニング検査とし、医師が直接問診することが望ましいが、参考1の腰痛健康診断問診票により、医師の指導の下に保健師等が行ってもよい。また、(ロ)の項目の検査の実施に当たっては、参考2の腰痛健康診断個人票により行うことが望ましい。

なお、腰椎のX線検査（原則として立位で2方向撮影）と運動機能テストは、医師が必要と認める者については行うことができるとしたが、この2つについては検査を実施する根拠や必要性を明確にし、労働者に説明した上で実施すること。

## ホ 事後措置

健康診断は、継続的な健康管理の一環として行うものであるが、単に腰痛者の発見、治療を目的としたものではない。事業者は、労働者の健康を保持増進するため、産業医等の意見を十分に聴取し、作業内容の適否等を考慮しながら、作業環境の整備、作業方法の改善、作業時間の短縮等を行わなければならない。この場合、健康診断結果をその労働者の健康管理に役立てるだけでなく、作業の種類等により分析し、比較・検討した上で、作業環境及び作業方法の改善に反映することが望ましい。

また、健康診断の結果、異常が発見された場合は、産業医等の意見に基づき、必要な治療・運動療法の指導等の措置を講じなければならない。

### (2) 腰痛予防体操

職場内の施設又は家庭において腰痛予防体操を実施し、腰部を中心とした腹筋、背筋、臀筋等の筋肉の柔軟性を確保し、疲労回復を図ることが腰痛予防にとって重要である。腰痛予防体操は、ストレッチを主体とするものが望ましく、実施する時期についても作業開始前、作業中、作業終了後等が考えられるが、必要に応じて適宜、腰痛予防体操を実施できるようにすることで、ストレッチの本来の効果が得られるものと期待される。(※ストレッチの説明は?)なお、全身運動や筋力増強を目的とした運動は、個々の腰痛等の健康状態を考慮し、無理のない範囲で実施するとよい。(※参考3として、イラストを掲載するか要検討)

参考 1 (腰痛健康診断問診票)

腰痛健康診断問診票 [1/2]

番号:	氏名:	生年月日: 年 月 日 ( 歳 )	性別: 男・女
入社年月日: 年 月 日 (勤続 年 月)	検診年月日: 年 月 日		
検診機関名:			

次の各質問について、内に選択肢の中から該当するものを、下線部に該当する事項をそれぞれ記入してください。

1. 業務歴

現在の業務に就く前に、他の業務を行ったことがありますか。

① いいえ ② はい (業務の種類: \_\_\_\_\_)

2. 既往歴

以前に大きな病気にかかったことがありますか。

① いいえ ② はい (病名: \_\_\_\_\_)

3. 腰痛歴

<(1)で①と答えた場合は、4.に進んでください。>

- (1) 以前に腰痛になったことがありますか。  ① いいえ ② はい (初回は\_\_年\_\_月ごろ)
- (2) 初めて腰痛になったのは  ① 職場で ② 家庭生活上で ③ 交通事故で  
④ スポーツ中に ⑤ その他
- (3) その時の起こり方は  ① 急激に起こった ② 徐々に起こった  
○ どんなときに  ア 物を持ち上げた、降ろした、運んだ、よけた、  
 拾った、押した、引いたとき  イ 中腰で仕事  
 をしていたとき  ウ かがんで仕事をしていた  
とき  エ 不自然な姿勢が続いて  オ 立ち仕事  
をしていたとき  カ 運転作業で  キ 介護  
作業で  ク 寒冷な場所で  ケ 腰をひねった  
 コ 腰を打撲した  サ 尻餅をついた  シ 高  
所から落ちた  ス 寝返り動作で  セ 洗顔時  
に  ソ くしゃみをした  タ その他
- (4) 治療は  ① 何もしていない ② 家庭療法 \_\_\_\_\_  
③ 按摩・ハリ等 ④ 医療機関で受診し、診  
療を受けた
- (5) その後現在に至るまでの症状は(坐骨神経痛、  ① \_\_\_\_\_回発生 ② 初回から腰痛が持続し  
下肢のしびれを含む)  ③ 時折 (季節・天候の変わり目、疲  
労時等に) 腰痛を感じる程度 ④ 初回以降腰  
痛はない ⑤ その他

4. 現在の症状 (腰のつっぱり、倦怠感、重苦しさを含む。)

<(1)~(4)で①と答えた場合は、5.に進んでください。>

- (1) 現在、腰痛はありますか。  ① いいえ ② はい (ときどきある場合を含  
む。)
- (2) 現在の業務に就いてから腰痛が発生しました  ① いいえ ② はい (ときどき) ③ はい  
か。 (たびたび)
- (3) 現在の業務に就いてから腰痛が激しくなりま  ① いいえ ② はい  
したか。
- (4) 現在1月間に腰痛が発生しましたか。  ① いいえ ② はい

腰痛健康診断問診票 [2/2]

- (5) どんな時に腰が痛みますか。  
 ① 寝返りするとき ② 朝起床時 ③ 洗顔時 ④ 立ち上がり, 又は座るとき ⑤ 立ち続けるとき ⑥ 中腰姿勢を続けるとき ⑦ かがんだ姿勢を続けるとき ⑧ 上を向いての作業時 ⑨ 重量物を持ち上げ, 又は保持する, 人を抱き, 又は抱いて移動するとき ⑩ 長時間腰掛け, 又は座るとき ⑪ 運転時 ⑫ 歩行時 ⑬ その他
- (6) 現在の痛みの強さは  
 ① ときどき休憩をしないと仕事が続かない ② 休憩をするほどではないが, かなり痛い ③ ときどき軽い痛みを感じる程度 ④ 腰がだるい程度
- (7) 下肢に痛み, つっぱり, 倦怠感, しびれがありますか。  
 ① いいえ ② はい (ときどきある場合を含む.)  
 ア 臀部・大腿から膝まで イ 臀部・大腿から足まで ウ 足がしびれている エ 足に力が入らず歩きづらい
- (8) 歩行は  
 ① 全く正常に歩行が可能である ② 歩行で疼痛, しびれ, 脱力が生じる ③ 立ち止まって前傾し, 又はうずくまるとその痛み, しびれは軽快する
- (9) 症状の変動は  
 ① 朝起床時又は動作のはじめに悪く, 動いているうちにだんだんよくなる ② 動いているとだんだん悪くなる ③ せき, くしゃみにより悪くなる  
 ア 天候に関係ある イ 天候に関係ない  
 a 良くなる b 同じ c 悪くなる
- 天候に左右されますか。  
 ○入浴すると変化しますか。
- (10) 現在腰痛の治療を受けていますか。  
 ①はい ② いいえ

5. 作業の状況

- (1) 現在の業務について記入してください。 従事年数: \_\_\_\_\_年 作業内容: \_\_\_\_\_
- (2) どのような作業環境が多いですか。  
 ① 屋外作業 ② 足場が狭い, 不安定又は滑りやすい作業 ③ ゆれ, 振動又は衝撃を伴う作業 ④ 寒冷な場所における作業 ⑤ その他
- (3) どのような作業姿勢が多いですか。  
 ① 腰掛け作業 ② 座作業 ③ 中腰作業 ④ 立ち作業 ⑤ 上を向いての作業 ⑥ 極端に身体を前後に曲げる作業 ⑦ 運転作業 ⑧ その他
- (4) 取り扱う対象は  
 ① 1人で \_\_\_\_\_kg~ \_\_\_\_\_kgの物を取り扱うことが多い ② 重量物はほとんど取り扱わない ③ 介護作業が多い
- (5) どのような作業形態が多いですか。  
 ① 持ち上げ作業 ② 降ろす作業 ③ 荷積み作業 ④ 荷降ろし作業 ⑤ 運ぶ作業  
 ⑥ 移動する作業 ⑦ 押し, 又は引っ張る作業 ⑧ 介護作業 ⑨ その他
- (6) 作業前体操をしていますか。  
 ① はい (定期的に) ② はい (ときどき) ③ いいえ
- (7) 日常生活において運動をしていますか。  
 ① はい ② いいえ  
 種類: \_\_\_\_\_頻度: \_\_\_\_\_時間×週当たり \_\_\_\_\_回程度

所見

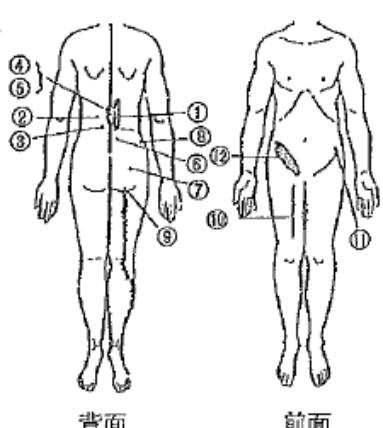
医師

㊦

参考2 (腰痛健康診断個人票) (←削除すべきでは)

腰痛健康診断個人票 [1/2]

番号:	氏名:	生年月日: 年 月 日 ( 歳 )	性別: 男・女
入社年月日: 年 月 日 (勤続 年 月)	検診年月日: 年 月 日		
検診機関名:			

健康診断項目	必要に応じて行う健康診断項目
<p>1. 脊柱の検査</p> <p>(1) 姿勢異常</p> <p>① 側彎又は体軸の傾斜 + -</p> <p>② 腰部生理的前彎 減少/後彎, 正常, 増強</p> <p>③ 階段状変形 + -</p> <p>④ 亀背 + -</p> <p>(2) 脊柱の可動性及び疼痛</p> <p>① 前屈: 指床間距離 (FPD) _____ cm</p> <p>② 前屈時疼痛 + -</p> <p>③ 後屈制限 + -</p> <p>④ 後屈時疼痛 + -</p> <p>(3) 筋緊張</p> <p>① 傍脊柱筋緊張増加, 硬結 左 + - 右 + -</p> <p>(4) 圧痛, 叩打痛 (下図の□欄に✓印をつける.)</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p style="text-align: center;">背面                      前面</p> </div> <div style="flex: 2;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>① 傍脊柱筋部</li> <li><input type="checkbox"/>② 第3腰椎横突起部</li> <li><input type="checkbox"/>③ 腸腰靱帯部</li> <li><input type="checkbox"/>④ 棘突起</li> <li><input type="checkbox"/>⑤ 棘突起間部(L~L)</li> <li><input type="checkbox"/>⑥ 後上腸骨棘部</li> <li><input type="checkbox"/>⑦ 仙腸関節部</li> <li><input type="checkbox"/>⑧ 上臀神経部</li> <li><input type="checkbox"/>⑨ 坐骨神経部 (Valleix 圧痛)</li> <li><input type="checkbox"/>⑩ 大腿神経部</li> <li><input type="checkbox"/>⑪ 腸骨前上棘部</li> <li><input type="checkbox"/>⑫ 腹斜筋部</li> <li><input type="checkbox"/>⑬ その他</li> </ul> </div> </div>	<p>⑤ Kemp 徴候 + -</p> <p>⑥ 側屈制限 + -</p> <p>⑦ 側屈時疼痛 + -</p> <p>② 腹斜筋緊張増加 左 + - 右 + -</p> <p>③ 筋拘縮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腸腰筋 左 + - 右 + -</li> <li>・大腿直筋 左 + - 右 + -</li> <li>・膝屈筋群 左 + - 右 + -</li> <li>・下腿三頭筋 左 + - 右 + -</li> </ul>



## 腰痛健康診断個人票 [2/2]

健康診断項目	必要に応じて行う健康診断項目
<p>2. 神経学的検査</p> <p>(1) 緊張徴候 (Tension sign)</p> <p>① 下肢伸展挙上テスト (SLR テスト) 左 + - (度) 右 + - (度)</p> <p>② 大腿神経伸展テスト 左 + - 右 + -</p> <p>(2) 深部腱反射</p> <p>① 膝蓋腱反射 (PTR) 左 消失, 減弱, 正常, 亢進 右 消失, 減弱, 正常, 亢進</p> <p>② アキレス反射 (ATR) 左 消失, 減弱, 正常, 亢進 右 消失, 減弱, 正常, 亢進</p> <p>3. 脊柱機能検査</p> <p>クラウス・ウェーバーテスト</p> <p>(1) 腹筋 (上体起こし)</p> <p>① 筋力 正常 減弱 ② 筋持久力 正常 減弱</p> <p>(2) 背腰筋</p> <p>① 筋力 正常 減弱 ② 筋持久力 正常 減弱</p>	<p>③ Well leg raising test (WLR) + -</p> <p>(3) 下肢知覚検査</p> <p>① 知覚障害 左 + - 右 + - ② 部位 _____</p> <p>(4) 筋力</p> <p>① 膝関節伸展 左 正常 減弱 右 正常 減弱 ② 足趾背屈 左 正常 減弱 右 正常 減弱 ③ 足趾底屈 左 正常 減弱 右 正常 減弱 ④ 腹筋 正常 減弱</p> <p>(5) 筋萎縮</p> <p>① 臀筋 左 + - 右 + - ② 前脛骨筋 左 + - 右 + - ③ 下腿三頭筋 左 + - 右 + -</p> <p>(6) 心因性要素</p> <p>① フーバーテスト + - ② パーンズテスト + - ③ フリップテスト + -</p> <p>4. 腰椎 X 線検査 (立位 4 ツ切り 2~4 方向)</p> <p>① 病的所見なし ② 骨粗しょう症 (骨萎縮) + - ③ 椎体の変形 (楔状, 魚椎) + - ④ 椎間板狭少 + - ⑤ 椎間板非対称性圧壊 + - ⑥ 不安定椎 + - ⑦ 骨棘形成 + - ⑧ 分離像 + - ⑨ すべり + - ⑩ その他所見 _____</p>

## (参考) 運動機能テスト

必要に応じて次の体力テストを行ってください。

- |          |         |                                 |
|----------|---------|---------------------------------|
| ① 握力     | ② 垂直飛び  | ③ 反復横跳び                         |
| ④ 閉眼片足立ち | ⑤ 立位体前屈 | ⑥ VO <sub>2</sub> max (最大酸素摂取量) |

総合所見

医師

㊟

## 【指針】

### 5 労働衛生教育等

#### (1) 労働衛生教育

重量物取扱い作業、同一姿勢での長時間作業、不自然な姿勢をとる作業等に従事する労働者については、当該作業に配置する際及び必要に応じ、腰痛予防のための労働衛生教育を実施すること。

当該教育の項目は次のとおりとし、その内容は受講者の経験、知識等を踏まえ、それぞれのレベルに合わせて行うこと。

[1] 腰痛に関する知識

[2] 腰痛の発症に関連する要因

[3] 要因の低減策（作業方法、作業環境等の改善、作業機器、補助器具等の使用）

[4] ストレッチを主体とした腰痛予防体操の方法

なお、当該教育の講師としては、腰痛予防について十分な知識と経験を有する者が適当であること。

#### (2) その他

腰痛を予防するためには、職場内における対策を進めるのみならず、労働者の日常生活における健康の保持増進が欠かせない。このため、産業医等の指導の下に、労働者の体力や健康状態を把握した上で、バランスのとれた食事、睡眠、休日の過ごし方に対する配慮等の指導を行うことが望ましい。

## 【解説】

### 「5 労働衛生教育等」について

#### (1) 労働衛生教育

腰痛を引き起こす要因は、さまざまな職場に潜んでいることから、腰痛の予防等に関する労働衛生教育を実施する必要がある。この労働衛生教育は、雇入れ時又は当該業務への配置換えの際に確実に実施するほか、腰痛患者の発生時、作業内容・工程・手順・設備の変更時等にも行うことが重要である。

重量物取扱い作業及び介護・看護作業については、腰部に著しく負担のかかる作業のため、定期的に教育を実施していく。

なお、当該教育の実施に当たっては、十分な知識と経験のある産業医等を講師に依頼し、視聴覚機器を使用し、グループワーク、討議等の方法を取り入れて、教育効果が上がるように工夫することが望ましい。

#### (2) その他

バランスのとれた食事をとることにより、全身及び筋・骨格系の疲労や老化の防止に好ましい作用が期待される。また、十分な睡眠も全身及び腰部の疲労回復に有効である。休日には疲労が蓄積するようなことは避け、疲労回復や気分転換等を心がける。なお、喫煙は、末梢血管を収縮させ、特に腰椎椎間板の代謝を低下させると考えられている。

【指針】

6 労働安全衛生マネジメントシステム

職場における腰痛の発症には動作要因、環境要因、個人的要因、心理・社会的要因の四つが複合的に関与しており、これらの要因は有害要因ではないため、法令上規制されていない。従って、作業内容の多様化等を考慮し、それぞれの作業態様ごとに、場合によっては職場ごとに、腰痛の発症に関与する要因のリスクアセスメントを実施し、その結果に基づいて適切かつ自主的な予防対策を実施していく必要がある。

職場で腰痛を予防するには、作業管理、作業環境管理、健康管理、労働衛生教育を適切に行っていくことが求められるが、この予防対策は実施可能性、優先順位、費用対効果、継続性等の観点から検討される必要がある。このような腰痛の予防対策を指向する安全衛生活動を実施していくためには、事業場に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重要となる。

【解説】 (全文新規)

「6 労働安全衛生マネジメントシステムの導入」について

(1) リスクアセスメント

職場で腰痛の発症に関連する要因に動作要因、環境要因、個人的要因、心理・社会的要因の四つが複合的に関与しているが、これらの要因は腰痛の発症に均一に関与しているわけではない。このことから、それぞれの作業態様ごとに、場合によっては職場ごとに、腰痛の発症要因が関与する度合いを評価、すなわち、リスクアセスメントする必要がある。この考え方は危険又は有害物への取扱いを巡って、早くから「危険性又は有害性等の調査等に関する指針」（リスクアセスメント指針）などに取り入れられている。職場における腰痛の発症を例に取れば、関与する要因それ自体は危険又は有害性を有する要因ではないが、包括的なリスクアセスメントを行うことで、効果的な予防対策を導き出せるのではないかという期待から、リスクアセスメントの考え方や手法が取り入れられている。事実、ISO の人間工学を扱う専門委員会からは医療介護部門で患者・利用者の介護・看護にあたってのリスクアセスメントとリスクマネジメントの必要性を解説した技術報告書（ISO/TR 12296）が出されている。また、厚生労働省もそのホームページでリスクアセスメント手法を踏まえた「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」を紹介している。

([http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/checklist\\_a.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/checklist_a.html))

(2) 労働安全衛生マネジメントシステム（OSHMS: Occupational Safety and Health Management System）

腰痛の発症に関与する複数の要因をリスクアセスメントし、その結果に基づいて適切かつ自主的な予防対策を実施していくためには、従来のような法規に従った安全衛生活動だけでは十分な成果を得ることは期待できない。従って、事業者が労働者の協力

の下に一連の過程を定めて、継続的に行う自主的な安全衛生活動を促進し、ひいては事業場の安全衛生水準の向上に資することのできる仕組みとして期待されている労働安全衛生マネジメントシステムを職場に導入・定着させていく必要がある。

労働安全衛生マネジメントシステムでは、リスクアセスメントの結果をもとに「計画を立て (Plan)」→「計画を実施し (Do)」→「実施結果を評価し (Check)」→「評価を踏まえて見直し、改善する (Act)」という一連のサイクル (PDCA サイクル) を繰り返し実施することを求めている (下図参照)。これらの活動を支える基本要素としては、体制の整備、労働者の意見の反映、文書化、記録とその保管等も実施しなければならない。



ここで、職場における腰痛予防のための労働安全衛生マネジメントシステムを具体的に検討すると、以下ようになる。

**Plan** では、①腰痛の予防対策の目標を具体的に設定する、②腰痛を発症させる要因のリスクアセスメントを適切に実施する、③②に基づいて、リスクを削減・低減対策 (適切な作業方法、作業標準の作成、労働者へのリスク教育含む) を作成する。

**Do** では、④③で作成したリスクの削減・低減対策を実施する。

**Check** では、⑤③で作成したリスクの削減・低減対策が職場で十分実施されているかどうかを評価する (チェックリストや職場巡視、労働者への聞き取り、作業環境測定などが活用できる)、⑥結果として当初立てた腰痛の予防対策が達成されたかどうかを評価する (腰痛有訴状況などの調査や検診結果、休業調査などが活用できる)。

**Act** では、⑦⑤や⑥の結果を踏まえて新たな目標や計画を作成する (問題があった場合には、リスクの削減・低減対策を見直す必要が出てくるが、腰痛の予防対策に効果

的であった場合でも、継続的な安全衛生活動の実施が求められる)。

職場に労働安全衛生マネジメントシステムを導入して、その効果はすぐに現れるものではないとされる。PDCA サイクルを繰り返し実施していくことで、労働安全衛生マネジメントシステムは職場に定着し、徐々に安全衛生の水準が向上していくことが期待される。

## 【指針】

### 別紙 作業態様別の対策

#### I 重量物取扱い作業

重量物を取り扱う作業を行わせる場合には、単に重量制限のみを守るのではなく、取扱い回数等作業密度を考慮し、適切な作業時間、人員の配置等に留意しつつ、次の対策を講ずること。

##### 1 自動化、省力化

- (1) 重量物取扱い作業については、適切な自動装置、台車の使用等により人力の負担を軽減することを原則とすること。なお、作業の自動化が困難な場合は、適切な装置、器具等を使用して、できるだけ人力の負担を軽減すること。
- (2) 人力による重量物取扱い作業が残る場合には、作業速度、取扱い物の重量の調整等により、腰部に過度の負担がかからないようにすること。

##### 2 重量物の取扱い重量

- (1) 満 18 歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う重量は、体重のおおむね 40%以下となるように努めること。満 18 歳以上の女子労働者では、さらに男性が取り扱うことのできる重量の 60%位までとすること。

これらの取扱い重量は、物を対象とした作業だけではなく、人を対象とした抱え上げ等の作業においても同様である。

- (2) (1)の重量を超える重量物を取り扱わせる場合、まず自動化や適切な装置、器具等の使用を考え、それが困難な場合には、2人以上で行わせるようにする。この場合、各々の労働者に重量が均一にかかるようにすること。

##### 3 荷姿の改善、重量の明示等

- (1) 荷物は、かさばらないようにし、かつ、適切な材料で包装し、できるだけ確実に把握することのできる手段を講じて、取扱いを容易にすること。
- (2) できるだけ取り扱う物の重量を明示すること。
- (3) 著しく重心の偏っている荷物については、その旨を明示すること。
- (4) 手カギ、吸盤等の補助具の活用を図り、持ちやすくすること。
- (5) 荷姿が大きい場合や重量がかさむ場合は、小分けにして、小さく、軽量化すること。

##### 4 作業姿勢、動作

労働者に対し、次の事項に留意させること。

重量物を取り扱うときは急激な身体の移動をなくし、かつ、身体の重心の移動を少なくする等できるだけ腰部に負担をかけない姿勢で行うことを原則とすること。

このため次の事項に留意すること。

- (1) できるだけ身体を対象物に近づけ、重心を低くするような姿勢を取ること。
- (2) はい付け又ははいくずし作業においては、できるだけはいを肩より上で取り扱わないこと。
- (3) 床面等から荷物を持ち上げる場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を十分に降ろして当該荷物をかかえ、膝を伸ばすことによって立ち上がるようにすること。

と。

- (4) 腰をかがめて行う作業を排除するため、適切な高さの作業台等を利用すること。
- (5) 荷物を持ち上げるときは呼吸を整え、腹圧を加えて行うこと。
- (6) 荷物を持った場合には、背を伸ばした状態で腰部のひねりが少なくなるようにすること。
- (7) 2人以上での作業の場合、可能な範囲で、身長差の大きな労働者同士を組み合わせないようにすること。

## 5 取扱い時間

- (1) 取り扱う物の重量、取り扱う頻度、運搬距離、運搬速度等作業の実態に応じ、小休止・休息をとる、他の軽作業と組み合わせる等により、重量物取扱い時間を軽減すること。
- (2) 単位時間内における取扱い量を、労働者に過度の負担とならないよう適切に定めること。

## 6 その他

必要に応じて、腰部保護ベルトの使用を考える。使用する場合には、強制的ではなく、労働者が腰部保護ベルトの効果や限界を理解した上で使用を判断すること。

### 【解説】

#### I 重量物取扱い作業

##### 1 自動化、省力化

腰痛予防のための人間工学的対策は、作業姿勢の改善という目的から開発されたものと、重量物取扱い動作の改善という目的から開発されたものがあるが、具体的な対策は両者に共通する場合が多い。このような対策の具体例として、昇降作業台の採用、サスペンション搬送モノレールの設置、足踏みジャッキの採用等が挙げられる。

##### 2 重量物の取扱い重量

最大筋力を発揮できる時間は極めて短時間であって、筋力は時間とともに急激に低下する。したがって、取扱い重量の上限は、把持時間との兼ね合いで決まる。また、把持時間は、筋力の強弱によって左右される。

重量物を反復して持ち上げる場合は、エネルギー消費量が大きくなり、呼吸・循環器系の負担が大きくなるので、反復回数に応じて作業時間と小休止・休息時間を調節する必要がある。

なお、一般に女性の持ち上げ能力は、男性の 60%位である。

介護、看護、保育作業等でみられる人を対象とした抱え上げ等の作業は、物を対象とした作業に比べて抱えにくく、不安定になるため、注意を要する。

##### 3 荷姿の改善、重量の明示等

取り扱う荷物に取っ手等を取り付けたり、包装して持ちやすくしたりする場合は、重心の位置ができるだけ労働者に近づくようにする。

同一重量でも、荷物の形状により取扱いに難易を生じ、また、実際の重量が、外見とは大きく異なることがある。このため、誤った力の入れ方、荷物の反動等により、腰部に予期せぬ負担が発生し、腰痛を引き起こすことがある。取り扱う荷物の重量を

表示することにより、労働者が、あらかじめ当該荷物の重量を知り、持ち上げる等の動作に当たり、適切な構えで行うことが可能となる。

なお、著しく重心の偏っている荷物で、それが外見から判断できないものについては、重心の位置を表示し、適切な構えで取り扱わせることも必要である。

#### 4 作業姿勢、動作

- (1) 床面等から荷物を持ち上げる場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え(図 a)、この姿勢から膝を伸ばすようにすることによって持ち上げる。両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる姿勢(図 b)を取らないようにする。ただし、膝に障害のある者が軽量の物を取り扱う場合には、この限りでない。
- (2) 重量物を持ったまま身体をねん転させるという動作は、腰部への負担が極めて大きくなるため腰痛が発生しやすい。身体のひねりを伴う作業を解消することが理想であるが、それが困難な場合には作業台の高さ、位置、配列等を工夫し、身体のひねりを少なくすべきである。
- (3) 「はい」とは、「倉庫、上屋又は土屋に積み重ねられた高さ 2 メートル以上の荷」のことを指し、「はい付け」「はいくずし」とは「はい」の積み上げと積み卸しのことをいう。

図 a



好ましい姿勢

図 b



好ましくない姿勢

※図 a・b の図と表現は要検討



【指針】

## II 社会福祉施設等における介護・看護作業

社会福祉施設等で介護・看護作業を行う場合には、重量の負荷、姿勢の固定、前屈等の不自然な姿勢で行う作業等の繰り返しにより、労働者に対して腰部に静的又は動的に過重な負担が持続的に、又は反復して加わることがあり、これが腰痛の大きな要因となっている。このことから、腰痛の発症に関連する要因を同定して、その危険性を評価し（リスクアセスメント）、危険性の回避・低減策を実施して、さらにその評価、見直し、再度継続していくこと（リスクマネージメント）で、作業負担の軽減を図る必要がある。それには、管理者が職場で取り組むべき腰痛予防のための方針を明確にし、労働者に周知させて、両者が一体となって取り組む体制を作ることが重要である。

なお、訪問介護、乳幼児の保育、障害児の教育等、その他対人労働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。

### 1 腰痛の発症に関連する要因の同定

以下の観点から、腰痛の発症に関連する危険要因を同定すること。

#### (1) 介護・看護される人（以下、対象者という）の状態

対象者の介助の程度（全面介助、部分介助、見守り）、残存機能、医療的ケア、意思疎通、介助への協力度、身長・体重、性別等

#### (2) 介護・看護者の状態

腰痛の有無、経験年数、健康状態、身長・体重、性別等

#### (3) 福祉機器・補助具

福祉機器・補助具の使用、数量、機能

#### (4) 作業姿勢・動作

移乗介助、入浴介助、排泄介助、おむつ交換、体位変換、清拭、食事介助、更衣介助、歩行介助等における、抱え上げ、不自然な姿勢（前屈、中腰、ひねり、反り等）、不安定な姿勢、これら姿勢の頻度、同一姿勢での作業時間等

#### (5) 作業環境

温湿度、照明、床面、作業高、作業空間、物の配置、休憩室等

#### (6) 組織

作業人数、協力体制、交替制勤務、休憩・仮眠、教育等

### 2 危険性の評価

1で同定した危険要因について、以下の3段階で評価すること。

レベル1（Green Zone）・・・許容範囲

レベル2（Yellow Zone）・・・推奨できない

レベル3（Red Zone）・・・許容できない／避けるべきだ

レベル2又はレベル3と評価されたものについては、以下に示す「3 危険性の回避・低減策」の観点から、できるだけレベル1に近づけるよう取り組むこと。

### 3 危険性の回避・低減策

#### (1) 対象者の状態確認

対象者が自立歩行、立位保持、座位保持が可能かによって介護・看護の程度が異

なることから、対象者の残存機能と協力度を活かした介護・看護方法を選択すること。対象者が介護・看護者の手や身体、手すり等をつかむことができるだけでも、介護・看護者の負担は軽減される。

(2) 福祉機器・補助具の利用（省力化）

一人での抱え上げはせず、福祉機器・補助具を使用すること。人力で抱え上げざるを得ない場合は、対象者の状態及び体重等を考慮し、複数人で作業すること。

なお、各事業所においては、どのような福祉機器・補助具がいくつ必要か検討し、配備に努めること。また、車いす、リフト（吊り具を含む）等は、対象者の体格、残存機能、障害等に合ったものを使用すること。

(3) 作業姿勢・動作の見直し

イ 抱え上げ

移乗介助、入浴介助及び排泄介助でみられる対象者の抱え上げは、介護・看護者の腰部に著しく負担がかかることから、できるだけ人力での作業は避け、リフトを積極的に使用すること。また、対象者が座位保持できる場合にはスライディングボード等の使用、立位保持できる場合にはスタンディングマシーン等の使用を含めて検討し、対象者に適した方法で移乗介助を行うこと。

ロ 不自然な姿勢

ベッドの高さ調節、位置や向きの変更、作業空間の確保、スライディングシート等の活用により、前屈やひねり等の姿勢を取らないようにすること。特に、ベッドサイドの作業では、介護・看護者が立位で前屈にならない高さまで電動で上がるベッドを使用し、各自で作業高を調整すること。

不自然な姿勢を取らざるを得ない場合は、前屈やひねりの程度を小さくし、壁に手をつく、床やベッドの上に膝を着く等により身体を支えることで腰部にかかる負担を分散し、また不自然な姿勢をとる頻度も減らすこと。

適宜、小休止・休息をとる、他の作業と組み合わせる等により、不自然な姿勢を長時間続けないようにすること。

ハ 不安定な姿勢

介護・看護者の支持基底面（※この用語は要検討）を広くとり、手すりや持ち手つきベルト等の福祉機器・補助具を活用することにより、姿勢の安定を図ること。

(4) 作業環境の整備

イ 通路及び各部屋には車いすやストレッチャーの移動の障害となるような段差等を設けないこと。また、それらの移動を妨げないように、機器や設備の配置を考慮すること。機器等にはキャスター等を取り付けて、適宜、移動できるようにすること。

ロ 部屋や通路は、動作に支障がないように十分な広さを確保すること。トイレのような狭い作業空間は、排泄介助をしやすく改築するか、又は手すりを取り付けて、対象者及び介護・看護者の双方が身体を支えることができるように工夫すること。

ハ 介護に必要な補助具等は、出し入れしやすく使用しやすい場所に収納すること。休憩室は、空調を完備し、介護・看護者がくつろげるように配慮するとともに、交替制勤務のある施設では仮眠が取れる場所と寝具を整備すること。

(5) 休憩、作業の組み合わせ、勤務形態

イ 適宜、休憩時間を設け、その時間には姿勢を変えるようにすること。作業時間中にも、小休止・休息が取れるようにすること。

ロ 同一姿勢が長時間連続しないよう、できるだけ他の作業と組み合わせること。

ハ 夜勤を含む長時間労働に従事し、腰部に著しく負担を感じている者は、勤務形態の見直しを図ること。

#### (6) 組織体制

##### イ 作業人数

介護・看護者の数は、施設の構造、勤務体制、作業内容及び対象者等の心身の状況に応じ、必要数を確保し、適正に配置すること。やむを得ない理由で、一時的に繁忙な事態が生じた場合は、介護・看護者の配置を随時変更する等の体制を整え、負担の大きい業務が特定の介護・看護者に集中しないよう十分配慮すること。

##### ロ 協力体制

組織としてのサポートと個人間のサポートができるような体制を整えること。組織としてのサポートは、腰痛が発症した場合の対応を準備しておくこと。また、衛生委員会の開催に合わせて、部署単位で腰痛予防のためのミーティングを行うこと。個人間のサポートは、上司や同僚から助言、手助け等を受けられるような職場作りをすること。

##### ハ 教育・訓練

介護・看護者には、腰痛の発症に関連する要因とその回避・低減策について適切な情報を与え、十分な教育・訓練ができる体制を確立すること。その際、負担の少ない介助技術に加え、福祉機器・補助具の使用方法も教育・訓練すること。

##### ニ 指針・マニュアル等

職場ごとに問題や現状を考慮した腰痛予防のための指針やマニュアル等を作成すること。また、リスクアセスメントで利用するために、既存及び経験等を活かして、チェックリストも職場に合ったものを作成すること。

#### (7) 作業標準の策定

対象者の状態、職場で活用できる福祉機器・補助具の状況、作業人数、作業時間、作業環境等を考慮して、各対象者の移乗、入浴、排泄、おむつ交換、食事等の介助ごとに作業標準を策定すること。作業標準は、対象者の状態が変わるたびに見直すこと。

### 4 評価、見直し、継続

定期的な職場巡視、聞き取り調査、検診等により、新たな負担や腰痛が発生していないかを確認すること。確認された場合には、速やかに危険性を再評価し、危険要因の回避・低減策を図るため、作業方法の再検討、作業標準の見直し等を行うこと。

また、腰痛等の発生報告も欠かさず行うこと。これにより、腰痛対策を随時講ずることができ、腰痛者の拡大を防ぐことにつながる。

## 【指針】

### Ⅲ 腰部に過度の負担のかかる立ち作業

組立作業、サービス業等における立ち作業においては、拘束性の強い静的姿勢を伴う立位姿勢、作業機器の不適切な配置、作業方法等により、前屈姿勢や過伸展姿勢等腰部に過度の負担のかかる姿勢となる場合がある。

このような立位姿勢をできるだけ少なくするため、次の対策を講ずること。

#### 1 作業機器の配置

作業機器の配置は、前屈、過伸展等不自然な姿勢での作業を避けるため、労働者の上肢長、下肢長等体型を配慮したものとする。

#### 2 他作業との組合せ

長時間の立位姿勢保持を避けるため、腰掛け作業等他の作業を組み合わせることを行わせること。

#### 3 椅子の配置

(1) 立ち作業が長時間継続する場合には、椅子を配置し、作業の途中で腰掛けて小休止・休息ができるようにすること。また、座面の高い椅子等を配置し、立位に加え、椅座位でも作業ができるようにすること。

(2) 椅子は高さ、角度等を調整できる背当て付きの椅子を用いることが望ましい。それができない場合には、適当な腰当て等を使用させること。また、椅子の座面と作業台の空間を十分に取り、膝及び足先を自由に動かせる空間を取ること。

#### 4 片足置き台の使用

両下肢をあまり使用しない作業では、作業動作位置に合わせて適当な高さの片足置き台を使用させること。

#### 5 小休止・休息

立ち作業を行う場合には、おおむね1時間につき、1、2回程度小休止・休息を取らせ、下肢の屈伸運動やマッサージ等を行わせることが望ましい。

#### 6 その他

(1) 静的及び動的作業ともに、床面からの衝撃が大きい場合には、クッション性のある作業靴やマットを利用すること。

(2) 寒冷下では筋が緊張しやすくなるため、冬期は足もとの温度に配慮すること。

## 【解説】

### Ⅲ 腰部に過度の負担のかかる立ち作業

#### 1 作業機器の配置

作業機器の配置が適当でない場合は、前屈姿勢や過伸展姿勢を強いられることになるが、これらの姿勢は椎間板内圧を著しく高めることが知られている。

また、作業面を身長に合わせるための最も簡単な方法として、足台の使用がある。

#### 2 他作業との組合せ

腰椎にかかる荷重負担は、立位姿勢より椅座位姿勢のほうが大きいため、立位姿勢に椅座位姿勢を組み合わせる場合には、腰痛の既往歴のある労働者に十分配慮する必

要がある。

### **3 椅子の配置**

長時間立位姿勢を保つことにより、椎間板にかかる内圧の上昇のほかに、脊柱支持筋及び下肢筋の筋疲労が生じる。椅子の使用は、脊柱支持筋及び下肢筋の緊張を緩和し、筋疲労を軽減するのに効果がある。

### **4 片足置き台の使用**

片足置き台に、適宜、交互に左右の足を載せることは、腰痛の予防に効果がある。片足置き台は適切な材料で、安定性があり、滑り止めのある適当な大きさ、高さ、面積のあるものとする。

### **5 小休止・休息**

小休止・休息を取り、下肢の屈伸運動等を行うことは、下肢の血液循環を改善するために有効である。