

職場の腰痛・肩こりについて

職場における腰痛の現状

腰痛は、休業4日以上の職業性疾病(労働災害)の約6割を占めています。

厚生労働省は、「職場における腰痛予防対策指針」を平成6年9月に策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発を行ってきました。

[職場における腰痛予防対策指針 \(PDF:1,011KB\)](#)

さらに、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなどの、改訂を行いました。

[第三次産業労働災害防止対策支援事業\(社会福祉施設\)の概要 \(PDF:304KB\)](#)



腰痛予防のための労働衛生管理体制

作業管理

自動化・省力化
作業姿勢・動作の適正化
作業時間・作業量・作業内容・休憩の適正化
作業標準の策定
作業服の適正化

作業環境管理

温度管理 寒い場所での作業は腰痛の悪化・発生につながる
作業空間や設備の管理 作業や動作に支障をきたさない配置
振動管理 腰や全身に激しい振動を受ける場合は、振動の軽減を図る

健康管理

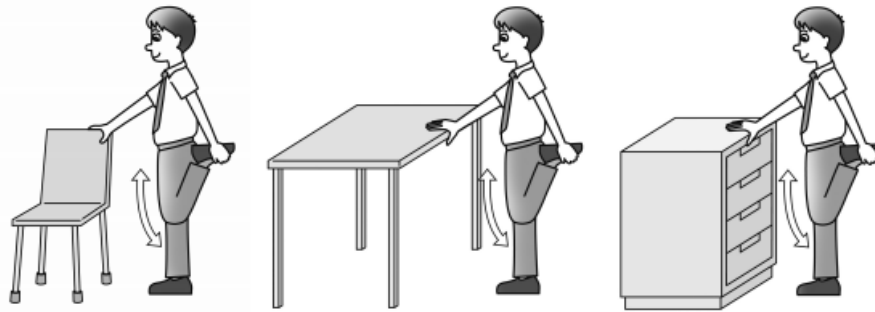
健康診断 腰に著しい負担がかかる作業に配置する際には、医師による腰痛の健康診断を実施
腰痛予防体操の実施

労働衛生教育

腰痛の発生状況、原因
腰痛発生要因の特定、リスクチェック
腰痛発生要因の低減措置
腰痛予防体操 職場で出来るストレッチ

職場で出来る腰痛予防体操（ストレッチ）

a. 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



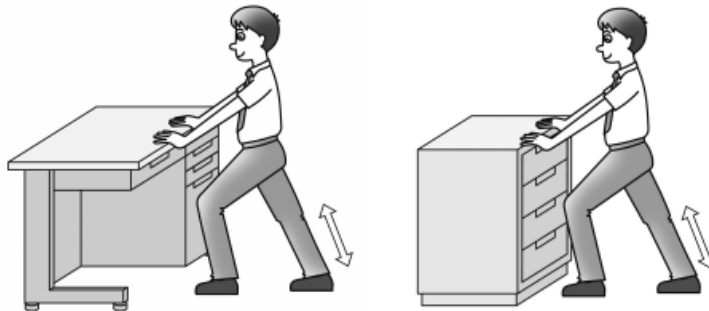
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



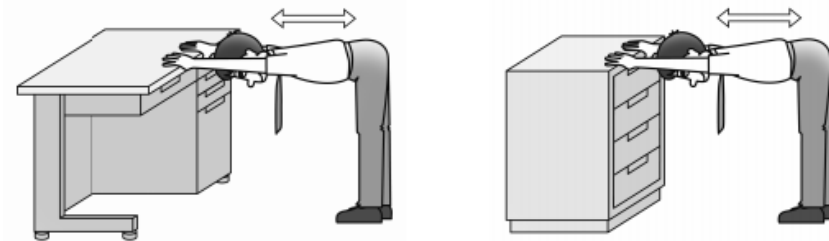
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 事務機材を利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 事務機材を利用した上半身のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

参考3 「事務作業スペースでのストレッチング」(例) : 厚生労働省 より

腰痛予防体操を実施する際には、キャスター付きの椅子や座面の回る椅子は使わず、周囲の安全を確認してから行いましょう。

職業性疾病としての肩こり

肩こりといえば、職業性疾病と結びつかない方が多いと思いますが、ひどい肩こりは、頸肩腕症候群という疾病です。

頸肩腕症候群とは

頸部から肩、上肢にかけて、痛みやしびれなど、何らかの症状を示す疾患の総称として使用されます。

しかし、近年では診断法の進歩により病像をより正確にとらえることができるようになったことから、できる限り症状と障害部位を特定して、より詳細な病名で診断されるようになってきています。

頸肩腕症候群は、作業要因に起因する職業性疾病(労働災害)の発生件数が、腰痛について多く、約2割を占めます。

参照) [職業性疾病製疾病・経年グラフ](#) 厚生労働省 東京労働局

職場で出来る肩こり体操

肩の運動



①力を抜いて肩を上下に動かします。
腕の力を抜き、両肩を持ち上げ、力を抜いてストンと落とします。

②息を大きく吸い込んで両肩を後ろに引き、
息を吐きながら前に出します。

③肩の前回しと、後ろ回しを行います。

首の運動



運動手順

①

①前後に動かす

②

②左右に動かす

③

③円を書くように動かす