

働くことと健康

滋賀医科大学
埤田和史

第3回 職場での腰痛予防対策

●腰痛の発生要因

障害者福祉や教育職場で発生する腰痛について、発生要因を1) 動作要因、2) 環境要因、3) 個人的要因、4) 心理・社会的要因に分類することができます。発生要因を知ると、予防対策が見えてきます。

1) 動作要因

物や人の持ち上げや移動で、強い負荷を腰部に受けることが腰痛発生リスクとなります。1回の持ち上げ動作が急性腰痛の発症につながることはよくありますが、抱きかかえての移乗や移動をくり返すことが腰痛発生のリスクとなります。また、抱きかかえの負荷が長時間（数秒間以上）続けば、より強いリスクとなります。女性労働基準規則では、継続的に取り扱う場合の重量を20kg未満に制限しています。

前屈（おじぎ姿勢）、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は腰痛発生のリスクです。床面近くや狭い空間での介護は、作業者に不自然な姿勢を強いることとなります。

2) 環境要因

冷えは筋肉内の血流を悪くし、腰痛の原因になります。滑りやすい床面や段差等があると、スリップや転倒に伴い作業者の腰部に瞬間的に過大な負荷がかかり、腰痛が発生することがあります。狭く、乱雑な作業空間や作業台等の配置が不適切であったり、椅子や机の大きさや高さが作業者に合っていないと、作業中に不自然な姿勢を強いられることとなります。また、それらが原因で転倒するなど、腰痛や事故の発生リスクとなります。

勤務中の休憩や夜勤中の仮眠がとりにくい。勤務編成が過重である。リフターなどの施設・設備がうまく使え

ない。夜勤などでは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。こうした状態は、過重な業務負担を生じやすく、休息が阻害されたり、強い精神的な緊張度を強いられる勤務となりやすく、腰痛の発生のリスクを高めます。

3) 個人的要因

年齢や性別によって体力や筋力に差が生じます。とくに女性は、男性に比べて家事育児等の負担も大きく、疲労回復の阻害も生じやすくなるためリスクが高くなります。

4) 心理・社会的要因

ストレスは、腰痛発生の促進因子として作用したり、痛みの感受性を高めたり、難治化させます。また、仕事への満足感や働きがいや得にくかったり、上司や同僚からの支援不足がある職場では、腰痛が発生しやすくなります。

●国が示した予防対策

2013年に「職場における腰痛予防対策指針」(以後、「対策指針」と略す)が改訂されました。この改訂まで、公には、重度心身障害児施設以外の障害者福祉や教育職場で腰痛が高率に発生するとの認識はありませんでした。そのため、こうした職場では特別な腰痛予防対策がとられず、働く人は「我慢」を強いられてきました。

「対策指針」では、「福祉・医療等における介護・看護作業」が腰痛を発生させる作業として新たに指定され、「特別支援学校での教育等」で介護・看護作業を行う場合も特記されました。また、原則として「人が人を抱きかかえる」ことが禁止されました。

「対策指針」では、腰痛予防対策として(1) 介護・



スライディングボード



リフト

福祉用具の活用



天井走行リフト



スライディングシート



スタンディングマシーン

医療保健業の労働災害防止（看護従事者の腰痛予防対策）より引用

看護の対象となる高齢者や患者（もちろん、障害児が含まれます）の残存機能等の活用、(2) 福祉用具の利用、(3) 作業姿勢・動作の見直し、(4) 作業の実施体制、(5) 作業標準の策定、(6) 休憩、作業の組み合わせ、(7) 作業環境の整備、(8) 健康管理、(9) 労働衛生教育、にとりくむことが、事業主に指示されています。

介護・看護の対象となる高齢者や障害者の残存機能等の活用とは、障害児者のADLレベルを適切に評価し、その能力を活かした介護・支援方法を選択することで、対象者との協同作業による介護・支援を追求するものです。

福祉用具の利用は、文字通り、リフターやスライディングシート・ボード、立位補助具など福祉用具を有効に活用することです。

「対策指針」では、介護・支援作業を担う労働者の人数を、作業の強度に合わせて適正に配置することも指示しています。多忙な時には労働者の配置数を変更できるよう体制を整え、負担の大きな業務が特定の労働者に集

中しないようにするためです。業務に慣れていない労働者や、腰痛のある労働者、妊娠中の労働者などがある場合は、とくに作業実施体制に注意を払う必要があります。

また、事業者（雇用主）が労働者に対して、腰痛発生につながるリスク要因や補助具を利用した安全な働き方を就労前に教育したり、就労後も定期的に安全な働き方を教育研修することも指示しています。労働者自身が、腰痛発生の危険性を判断し、適切な働き方を選択実施できる能力を備えることが腰痛予防には不可欠です。

●働き方の見直しが始まっている

みなさんは、「抱きかかえない介護」や「福祉用具を活用した介護」を実践していますか？ そうした働き方をしている障害者福祉や教育の職場を想像できますか？すでに、そうした実践を通じて腰痛に倒れる仲間を激減させた職場が生まれています。国も推奨する腰痛予防対策について学習してください。

(たおだ かずし)