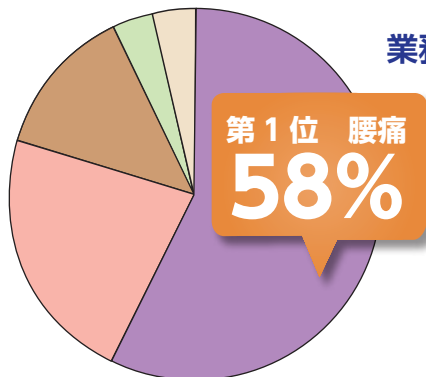


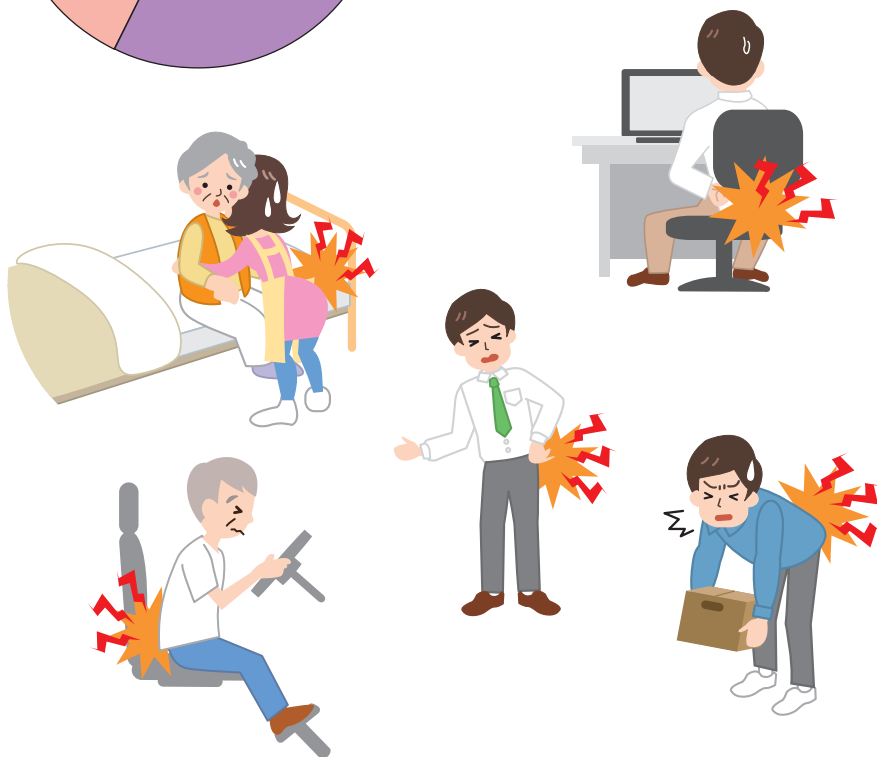
職場環境と腰痛について

職場で腰痛予防



業務上疾病で最も多いのは腰痛です!

腰痛の発生が多い仕事として重量物の上げ下ろし、長時間の立ち・座り作業、介護、看護、車両を運転する仕事が挙げられます。



厚生労働省「平成30年業務上疾病発生状況(業種別・疾病別)」データより

職場で腰痛予防

職場での腰痛の主な要因

姿勢・動作要因

- ・重量物の持ち上げ
- ・人の介護・看護
- ・長時間の同じ姿勢
- ・不自然な姿勢
- ・不用意な動作



環境要因

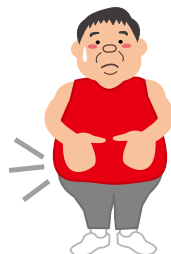
- ・振動を伴う操作・運転
- ・寒冷・多湿な空間
- ・滑りやすい床面・段差
- ・暗く見えにくい空間
- ・狭く乱雑な空間



腰痛

個人的要因

- ・年齢や性差
- ・体格と作業空間
- ・筋力やバランス
- ・既往歴や基礎疾患



心理・社会的要因

- ・仕事へのやりがい
- ・上司や同僚との関係
- ・仕事上のトラブル
- ・過剰労働や心理的負担



●4つの要因は密接に関わります

●1つでも不具合があると腰痛になるリスクがあります

職場の環境設定、取り組みで腰痛を予防しましょう

タイプ別に腰痛予防

姿勢・動作に問題がある

職種に応じて、腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう。

●物を持ち上げる(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする

●椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

作業環境に問題がある

作業環境を見直して腰痛を予防しましょう。



1. 温度を適切に保つ



2. 適切な明るさを保つ



3. 滑りにくい床面を保つ



4. 福祉用具を使う



5. 設備レイアウトや空間の広さを適切に保つ



6. 振動を軽減するため工夫する