

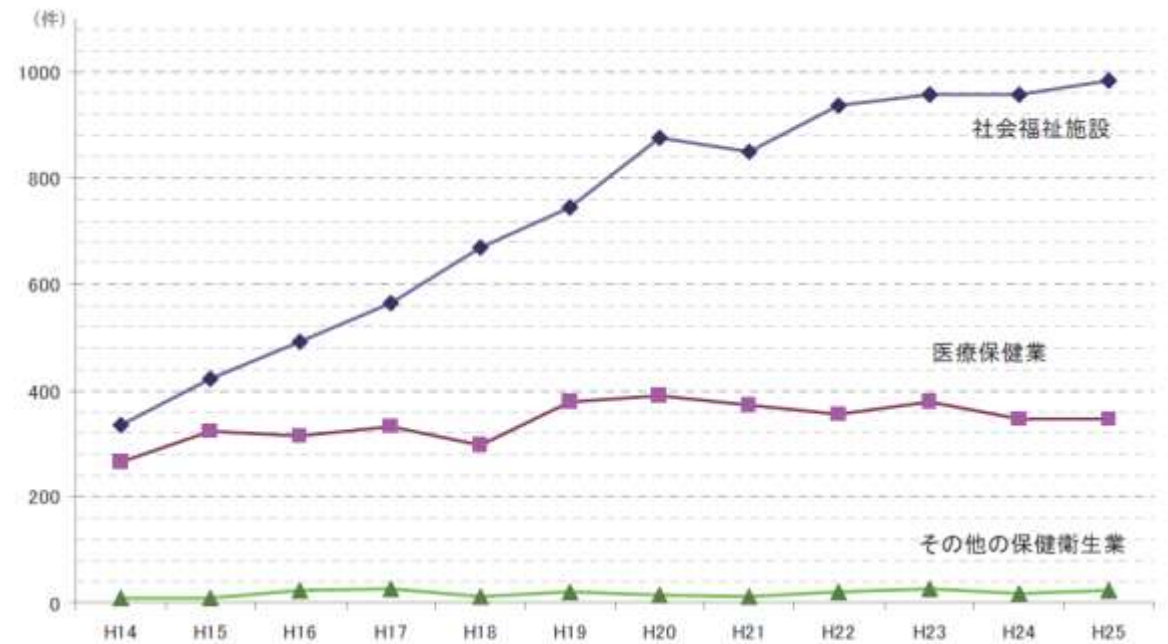
腰痛予防について

医療法人社団 井上医院

医療保険業界における腰痛の発生状況

職場における腰痛問題の深刻さの度合いは業種間で差があります。社会福祉施設、小売業、道路貨物運送業、医療保健業が腰痛多発職場となっています。社会福祉施設で腰痛が大幅に増加しているのとは比べ、医療保健業では増加していないように見えますが、高止まりしているといえます。一方、**潜在的な腰痛の実態はかなり深刻で、看護者の5割から7割が腰痛を抱えている**との調査結果があります。また、6割の病院が何ら腰痛予防対策をしておらず、多くの看護者が効果の乏しいボディメカニクスなどに頼らざるを得ないという状況もあります。

こうした中で、看護者の離職意識にも腰痛の有無が有意に影響しているとされており、腰痛問題の解決が、高齢化社会において益々必要とされる看護人材の確保のためにも重要な課題となっています。



資料：厚生労働省調

図 1-2 保健衛生業の中分類業種別腰痛発生件数（平成 14～25 年）

腰痛発生の要因

腰痛の発生要因として「動作要因」「環境要因」「個人的要因」「心理・社会的要因」の四つの要因を取り上げています。これらの要因は単独ではなく、いくつかの要因が複合的に関与して、腰痛が発生したり、あるいは、従来からある腰痛症状を悪化・遷延化させたりします。

改訂指針では、四つの要因（「動作要因」「環境要因」「個人的要因」「心理・社会的要因」）を考慮した上で、腰痛発生のリスクの高い作業として、五つの作業（重量物取扱い作業、立ち作業、座り作業、**介護・医療分野等における看護・介護作業**、車両運転等の作業）をあげています。医療・介護で腰痛の発生・悪化・遷延化に影響を与える要因を整理したものが右下図になります。前述した四つの要因の中でも「動作要因」が数多くの具体的な要因となっています。

適切な機能を兼ね備えたものが必要な数量だけあるか、
感染予防のために個人使用が可能か、個室・多床室に持ち込める大きさか

<作業姿勢・動作の要因>

体位変換、排泄介助、おむつ交換、清拭、食事介助、更衣介助、入浴介助、移乗介助、移動介助等における、抱上げ、不自然な姿勢（前屈、中腰、ひねり、反り等）および不安定な姿勢、これら姿勢の頻度、同一姿勢での作業時間、医療的ケアとして体位を保持しながらの移乗介助など

<作業環境の要因>

作業空間、作業高、物の配置、床面、温湿度、照明、休憩室など

<組織体制>

適正な作業人数と配置、労働者間の協力体制、交替勤務（二交替、三交替、変則勤務等）の回数やシフト、休憩・仮眠など

<心理・社会的要因>

「患者の生命・健康にかかわることでの精神的緊張」「仕事が多いことのストレス」「職場の同僚・上司及び患者やその家族との人間関係」「組織内の役割に関するストレス」「人員不足等から強い腰痛があっても仕事を続けざるを得ない状況、腰痛で休業治療中の場合に生じる職場に迷惑をかけているのではという罪悪感」「思うように回復しない腰痛と職場復帰への不安」など

表1. 医療保健業において労働者の腰痛発症・悪化・遷延化に関与する要因

<看護・介護等の対象となる人の要因>

医療的ケア（治療上の制限、創部の安静）、意思の疎通、認知症の状態、残存機能、介助の程度（全面介助、部分介助、見守り）、介助への協力度、身長・体重など

<労働者個人の要因>

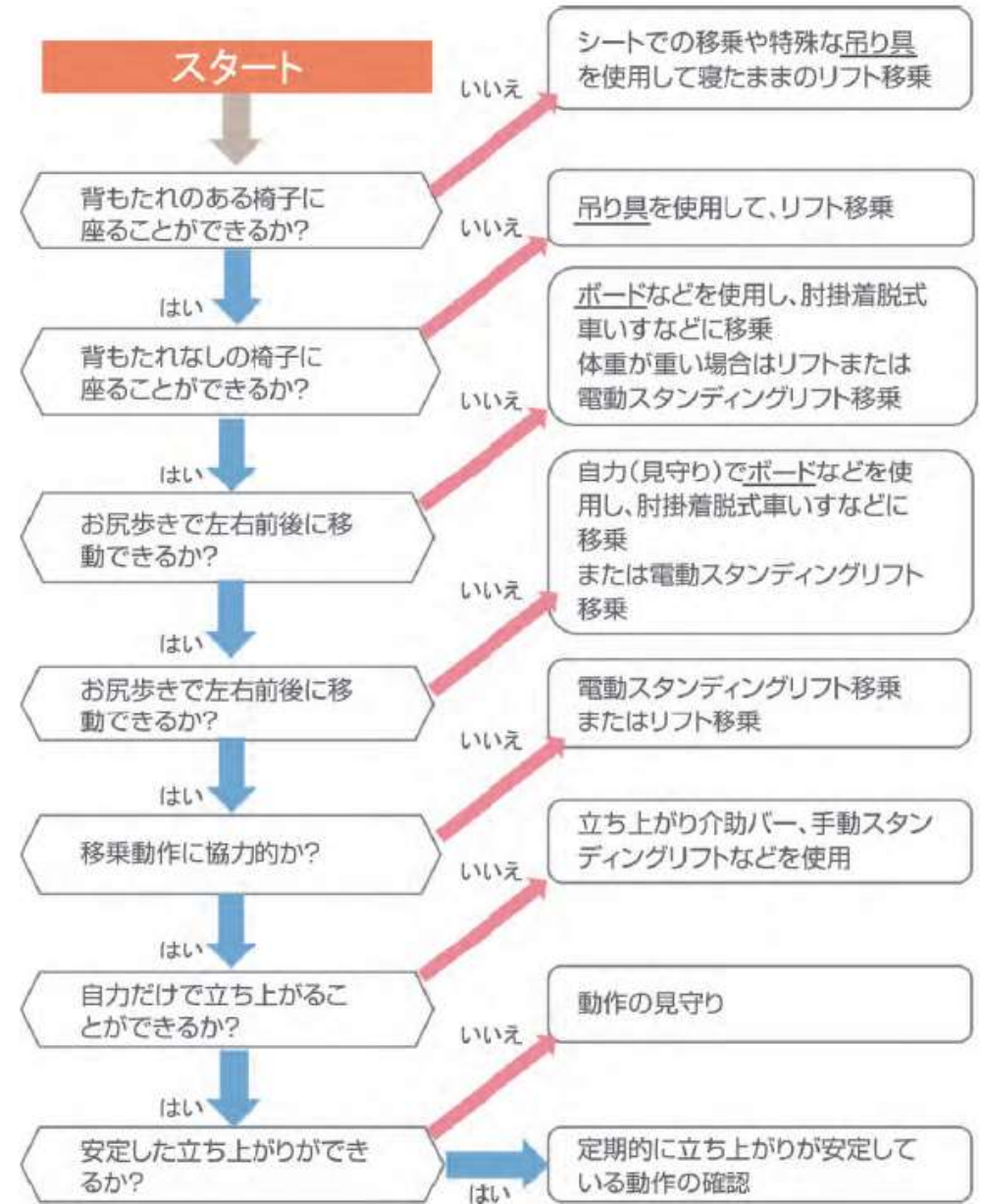
腰痛の有無、経験年数、健康状態、身長・体重、筋力など、家庭での育児・介護の負担

<福祉用具（機器や道具）の状況>

作業管理のポイント

腰痛が多発している移乗介助では、複数名での介助を行うとともに、福祉用具を積極的に活用し、原則、単独で人力での抱え上げは行わない。福祉用具の使用または不使用にかかわらず、各作業では、不自然な作業姿勢や動作を避けることも必要。介護職場では、これらの方法を作業標準としてまとめ、看護者全員に周知し、取り組んでいく必要があります。

- ①利用者の能力の把握
- ②福祉用具の活用
- ③移乗などの研修実施



出典：公益財団法人テクノエイド協会，腰を痛めない介護・看護～質の高いケアのために～。

図 2-5 簡易移乗介助選択シート

作業環境管理のポイント

作業環境は、腰痛の直接的な発生要因になることは希ですが、腰痛発生に関連したり、腰痛を悪化させたりします。

病室、トイレ、処置室等の狭い作業空間では、前傾、中腰、ひねり等の不自然な作業姿勢が強いられるため、腰痛を悪化させることがあります。また、移動や入浴時において床に段差・凹凸がある場合や滑りやすい場合には、つまずき、転倒、滑り等を引き起こし、腰をひねったり打ったりして、腰痛を発生させることとなります。冬期の寒冷ばく露は、血管を収縮させて筋肉や軟部組織等を硬くするため、腰痛を発生しやすくします。

このようなことから、下記の項目について作業環境面からの腰痛予防対策が重要。

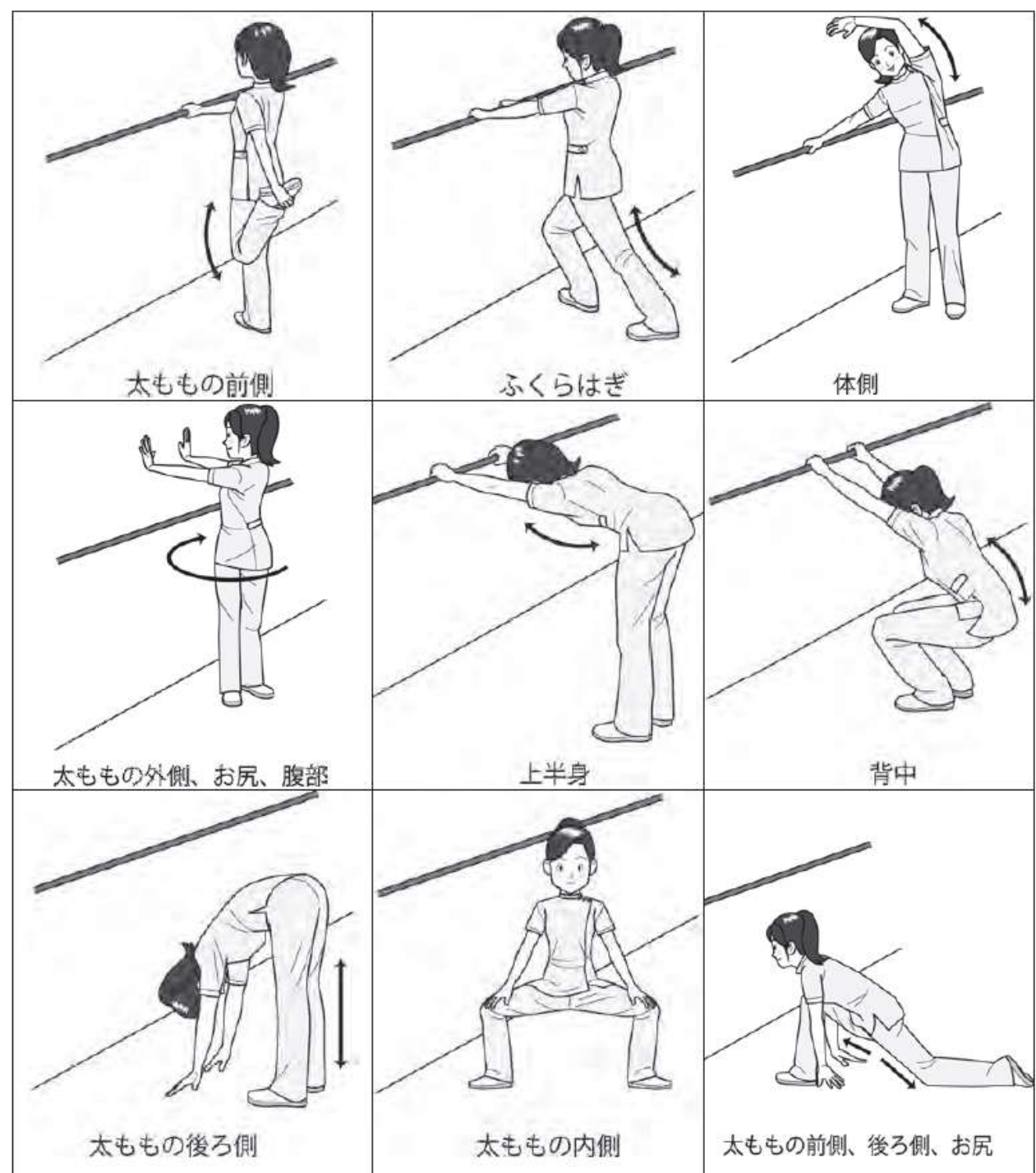
- ①作業空間・設備の配置
- ②作業床面
- ③温湿度
- ④照明
- ⑤事務作業等、休憩・仮眠室の整備について

健康管理のポイント

○健康診断

○腰痛予防体操

- ①息を止めずにゆっくりと吐きながらす
- ②反動・はずみはつけない
- ③伸ばす筋肉を意識する
- ④張りを覚えるが痛みのない程度まで伸ばす
- ④20秒から30秒伸ばし続ける
- ⑤戻すときはゆっくり戻っていることを意識
- ⑥一度のストレッチで1回から3回程伸ばす



ポイント

- ・ 利用者の状態の把握（先輩職員に聞くこと）
- ・ 福祉用具を活用（どれが合っているか先輩に聞くこと）
- ・ 研修によるスキルアップ（先輩に聞くこと）
- ・ 作業環境を適切にすること（先輩に言うこと） ⇒ 井上Nsに伝えよう
- ・ 自分の身体は自分で管理（先輩に聞くこと）

約50人の先輩がいます。その先輩を頼りましょう。