



関東労災病院 勤労者 筋・骨格系疾患研究センター長 松平 浩

『ドライバーと腰痛 シリーズ② 腰へかかる負担に関わる問題』

多くのドライバーの皆さんを悩ませている腰痛を取り上げるこのシリーズ、第2回のテーマは『腰へかかる負担に関わる問題』についてです。

前回お話ししたように、『心理・社会的な問題』とともに“腰痛対策の車の両輪”に例えられる『腰へかかる負担に関わる問題』。今回はその対策についてご紹介しましょう。

腰痛を起こす原因の1つは？



仕事に支障をきたす腰痛が起こったり、長引いたりする原因として、重い荷物の運搬動作や振動を伴う長時間の大型車運転が「腰にかかる負担に関わる問題」の代表として挙げられます。

『腰へかかる負担に関わる問題』、その対策とは？

1 “ぎっくり腰”や“慢性的な腰痛”にならないために、正しい姿勢とからだの身のこなしを身につけましょう！

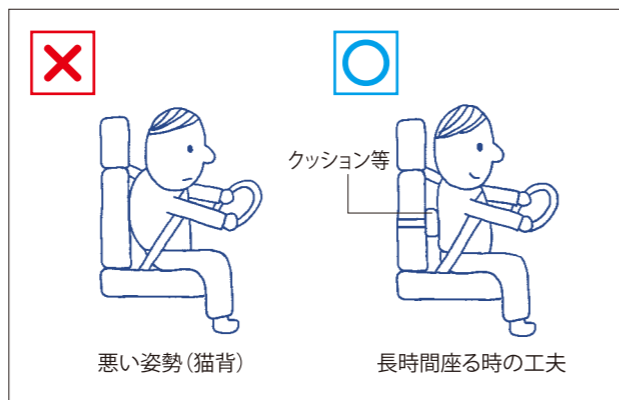
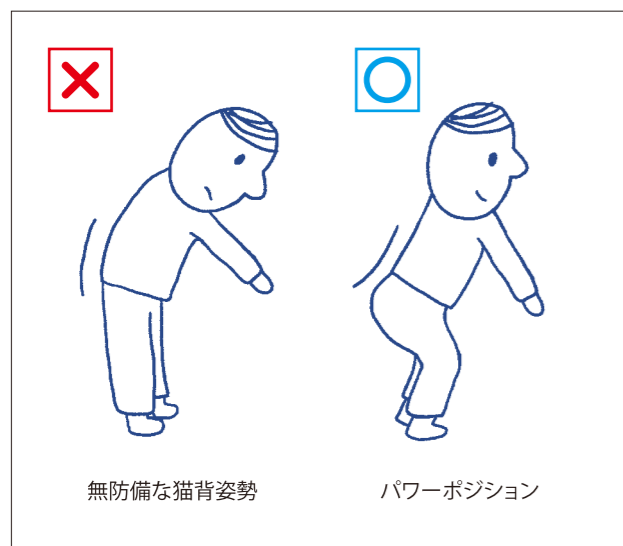
〔基本姿勢としてのパワーポジション〕

荷物の持ち上げや移動、前かがみになるなどの動作時は、イラストのようなパワーポジションを保つよう習慣化させましょう。少しだけ胸を張る感じで重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢をイメージしてください。

〔運転中も自然な良い姿勢を意識しましょう〕

座位の時は猫背になりやすいので、良い姿勢（腰をしっかり反らせた後、少し戻したくらいの状態）を保つように意識しましょう。この姿勢をキープすることは腹筋、背筋の強化にもつながります。

長時間座る場合は、イスの背もたれにクッションや丸めたタオル、あるいはタオルを詰めたウエストポーチなどを腰ベルトの高さに取り付けると良いでしょう。これらは快適だと感じる高さに微調整してください。



2 腰痛予防に“これだけ体操”を行いましょう！

荷物を持った後や長距離走行でサービスエリアに立ち寄った時などには、腰をしっかり反らす“これだけ体操”をお忘れなく。



Point! どこでも、誰でも簡単にできる予防体操法

足を少し開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。これを3回ほど繰り返します。

“これだけ体操”を、カゼの予防に“うがい”や“手洗い”をする感覚で、習慣化しましょう！ 加えて、オフの時には、気持ちのよい汗を流せる運動を定期的に行なうよう心がけましょう！

* コルセットや寝具の工夫よりも体操や運動のほうが、腰痛予防に優れていることが分かっています。



もし“ぎっくり腰”になったら

Q: 腰痛ベルトは着けた方が良いのですか？

A: 着けた時の方が痛みがやわらぎ、日常の活動を行うことの助けとなるなら装着は決して悪くありません。しかし、長期にわたり習慣的に使うメリットはほとんどないとされています。痛みが収まってきたら、装着を習慣化する代わりに前述したパワーポジションを習慣化しましょう。

Q: 痛み止めの薬は服用した方が良いですか？

A: 胃潰瘍の経験があるなど胃が弱い、腎臓の機能が良くない、気管支ぜんそくがあるなど鎮痛剤(市販のものを含めて)の使用に制限がある場合を除き、ガマンせず痛みが楽になるまで定期的に服用するようにしましょう。その方が慢性的な腰痛になる確率を減らせることが分かっています。

Q: 安静期間はどのくらいあれば良いのですか？

A: もちろん動けないほどのぎっくり腰になった場合は仕事を休んでも構いませんが、長くて4日以上安静を保つことは避けましょう。つまり、安静にしている期間ではできるだけ最小限にすることが重要。欠勤するか、数日は軽作業を行うなど上司や産業医と良く相談してください。

Point! “くしゃみ”や“せき”をする時の姿勢

“くしゃみ”や“せき”は瞬間的に腰に大きな負担がかかり、“ぎっくり腰”や“ヘルニア”を誘発することも。上体を後ろに反らせたような姿勢をとり、可能であれば壁や机に、座っていれば机や自分の膝に片手をつけて衝撃をやわらげましょう。



松平 浩(まつだいら こう)

(独)労働者健康福祉機構 関東労災病院 勤労者 筋・骨格系疾患研究センター長 医学博士 労働者健康福祉機構本部研究ディレクター(兼務)

次回は…、『腰痛がなかなか良くならない場合のお勧め体操メニュー』を紹介します。ご期待ください！