

新職場の腰痛対策マニュアル

● 知っておきたい腰痛の新常識

腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていますか？



伝統的にはそうですが、明らかな原因疾患のない一般的な腰痛*（言いかえれば心配のない腰痛）に対しては、今や予防としても治療としても世界的に「安静」は薦められていません！

*明らかな原因疾患のある腰痛（特異的な腰痛）としては、神経痛を伴う椎間板ヘルニア、腰骨の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます（最終項の「これは注意！参照）。ただ、その割合は少なく（病院にかかる人のうちでもわずか15%くらい）、腰痛のほとんどが原因疾患のないもので、非特異的な腰痛と総称されます。

●「ざっくり腰」でさえも、安静を保ち過ぎるとかえってその後の経過がよくないことがわかっており、お仕事を含む普段の活動をできる範囲で維持したほうが望ましいとされています。



レントゲンやMRIの所見をみて、「変形している」「椎間板がつまっている（傷んでいる）」「ずれがある」「ヘルニアがある」「分離症がある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思ってしまうませんか？

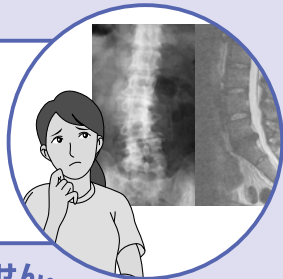


画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できません。

また、今後腰痛で困り続けるかどうかの判断材料にもならないことが多いのです。よって腰の画像所見をネガティブイメージで指摘されても、悲観する必要はありません！

●ヘルニア像も含めこのような所見は、腰痛があろうがなかろうが、少なくともどれか一つは多くの人にみられます。逆に腰痛持ちでも画像に全く異常所見がない人もいます。

●椎間板に負担がかかっている所見は、20代からみられることも珍しくありません。



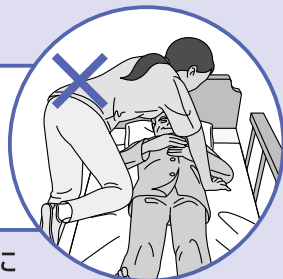
レントゲンやMRIでも腰に負担がかかっているし、重労働を続けることはやめたほうがいいと言われたことはありませんか？



これも医学的根拠はありません。腰痛と上手に向き合いながら、お仕事もスポーツやその他の趣味も前向きに続けましょう！

●腰痛は誰もが経験しうる最もポピュラーな訴えです。残念ながら一度経験したら繰り返すことが宿命で、完璧な予防は難しいため、うまく付き合うという意識が必要です。

●程度の差はあれ、常に2~3割の日本人は腰痛を抱えており、腰痛仲間は決して少なくありません。



仕事に支障をきたす腰痛が起こったり長引いたりする危険因子は？

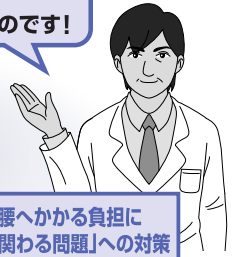
1. 腰へかかる負担に関わる問題

従来から指摘されている介護作業や運搬といった、持ち上げ動作や前屈み動作が頻繁な作業に関わっていることが重要な危険因子であることは間違いありません。

2. 心理・社会的な問題

また、職場で人間関係のストレスがあることや周囲のサポートが少ないこと、仕事のやりがい低いこと、腰痛に対する過剰な不安や恐れ感（恐怖回避行動）といった心理・社会面の問題も無視できない重要な因子であることがわかってきました。

「腰へかかる負担に関わる問題」に加え
「心理・社会的な問題」への対策も重要です！
つまり、両者は **腰痛対策の車の両輪** なのです！



「心理・社会的な問題」への対策

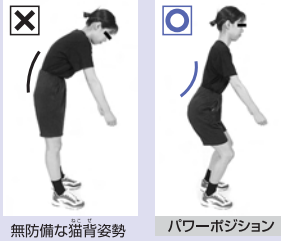
「腰へかかる負担に関わる問題」への対策

車の両輪① 「腰へかかる負担に関わる問題」への対策

①正しい姿勢とからだの身のこなしを身につけましょう！

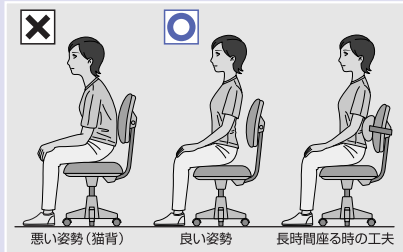
基本姿勢としてのパワーポジション

拳上や移動、前屈みになる時などの動作時は、下の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！



座位時や立位時で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（腰が軽い前弯位：腰をしっかり反らせた後、少し戻したくらいの状態）を保つよう意識しましょう。この姿勢の保持は腹筋、背筋の強化にもなります。
長時間座る必要がある時は、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。



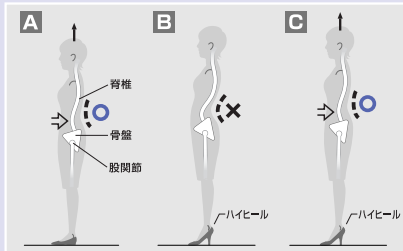
*首と肩は緊張させずリラックスした状態を保ちましょう。

介護作業時のちょっとした工夫

介護や看護の現場では、パワーポジションを基本としつつ下に示したような工夫も習慣化させましょう！



耳、肩、股関節中央、くるぶしを結ぶ線がほぼ一直線になるように意識します。あごは軽く引き、視線を前へ向け、かつ肩の力は抜き左右の高さをそろえます。胸を少し張り、下腹部を引き締める意識を持ちましょう。加えて、頭のてっぺんを上から糸でつられているイメージを持ち、背筋を伸ばしましょう。これが背骨が緩やかに自然なS字カーブとなる理想の立ち姿です (A)。



ハイヒールを履くと、良い姿勢の維持が難しく腰が反り過ぎになることがあるので(目)、下腹部をより意識して骨盤の傾きを調節しましょう(口)。ヒールの高さによらず、自然なS字カーブが保てるよう心掛けることが肝要です(ア、イ)。加えて、理想の立ち姿のイメージを持ったまま、美しく歩く習慣をつけましょう。

② 忙しい合間の腰痛予防のこれだけ体操

移乗など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、必ずすぐに腰をしっかり反らしましょう！

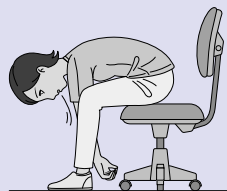


反る体操

脚を軽く開き、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回繰り返します。

立ちっぱなしで痛くなったら・・・

ただし、立ちっぱなしや歩きっぱなしでいて痛くなったり違和感を感じた場合にのみ、いすに座って腰をゆっくり丸めてみてください。



いすで屈める体操

両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり床を見ます。これも3秒間3回行ってください。

③ 腰痛がなかなか良くならない場合の体操メニュー（詳しくは第3回（Vol.7）を参照下さい。）

コンセプトは腰痛予防のこれだけ体操と同じです！だまされたと思って、別紙の「腰を反らせるエクササイズ」に従って、2週間頑張ってみてください。特に、①起床時に痛い ②前屈みで痛い ③座っていると痛くなる ④歩いていると楽になる ⑤腰を反らさないようにしているのうち、該当する項目があれば、完全とはなかなかいきませんが、かなり腰痛が楽になる見込みがあります。

車の両輪2 「心理・社会的な問題」への対策

職場の仲間を気遣い、やりがいを持って前向きに！

人間関係がぎくしゃくし悩んでいる時は・・・

- 日記やノートにストレスの思いのたけを書きつづけてみましょう。これをしばらく続けていると素直な気持ちで相手のことも自分のことも考えられるようになります。そうしたら相手への怒りや不安の感情を、**相手を思いやる気持ちや気遣う態度**に変換する努力をしてみましょう。
- 並行して、早めに職場のメンタルケア相談窓口にご相談しましょう。

業務の負担感が強い、業務の方針について要望がある時は・・・

- 我慢し過ぎないで、早めに上司に相談しましょう。もし、いきなり上司には話づらい場合は、気心の知れた同僚や職場以外の友人、家族などに相談し、自分を客観視してみて、より問題点をクリアにしたうえで上司に相談するのもよいでしょう。**コミュニケーション**をとらなければ解決策はみつかりません。

仕事にモチベーションが持てない時は・・・

- 漫然と業務をこなすよりも、常に無理のない範囲内でよいので目標を設定し、小さな達成感を積み重ねていくよう努めましょう。小さなことでも達成できたら、自分にご褒美を上げましょう。そうすることで、やりがいが増し、楽しく前向きに仕事ができるようになります。



日頃心がけて！

- 「おはよう」「ありがとう」「お疲れ様!」を笑顔でかけあうようにしましょう！
- ウォーキングやジョギングでもよいので、汗を流して頭の中をカラッポにする時間を定期的（理想は週に2回とりあえずは週に1回が目標）に持ちましょう。

COLUMN 腰痛の重要な危険因子の一つである恐怖回避行動 — 心配し過ぎは要注意! —

「私の腰は、レントゲンで正常でなく傷んでいると言われた、**気になってしょうがない**」「介護や運送といったいわゆる重労働は、腰にすくぞく悪いとよく言われる、**心配だ**」「自分の仕事は重労働過ぎて、このまま続けていると私の腰はとんでもないことになってしまうと、**ついつい悪い方向に考えてしまう**」「今の腰痛が完治するまでは、**とにかく無理をせず**通常の仕事には戻らないほうがよい」などといった、腰痛に対する強い恐怖感と、それに伴う過剰な活動の制限（専門的には**恐怖回避行動**と言います）が、かえって腰痛の予防や回復にとって好ましくないことがわかってきました。ここで挙げた事項は、前述しましたとおり医学的根拠はなく事実ではありません。**楽観的に腰痛と上手に付き合い前向きに過ごされることが肝要です。**

よくある
質問



ぎっくり腰になったら・・・



Q 腰痛ベルトは着けたほうがいいのですか？

着けた時のほうが痛みが和らぎ、普段の活動を維持することの助けとなるなら装着することは決して悪くはありませんが、**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。痛みが楽になったら装着を習慣化するかわりに、前述した**パワーポジション**を習慣化しましょう！

Q 痛み止めの薬は飲んだほうがいいのですか？

胃潰瘍の経験があるなど胃が弱い、腎臓の機能が悪い、気管支喘息があるなど鎮痛薬（市販のものでもよい）を使用しづらい場合を除いて、**我慢せず痛みが楽になるまで定期的に続ける**ようにしましょう。そのほうが、慢性的な腰痛になる率を減らせることがわかっています。

Q 冷やす？温める？

局所はどちらかというと、冷やすよりも温めるほうがよいとはされていますが、本人にとって気持ちよければ冷湿布を併用されても構いません。つまり湿布の選択も含め**ご自分が気持ちよいうほうを選択**してください。

Q 安静期間はどれくらいみればいいのですか？

もちろん、動けないほどのぎっくり腰を患った場合には、数日程度なら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**安静にする期間は、できるだけ最小限に**しましょう。欠勤するか、数日は軽作業にしてみらうかどうか等は、上司や産業医とよく相談してください。

COLUMN 「くしゃみ」や「せき」をするときの姿勢

「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」を誘発することがあります。**上体を後ろに反らせ気味の姿勢**とし、可能であれば壁・机、座ってれば机や自分の膝に片手を付き衝撃を和らげましょう。



もし、同僚がぎっくり腰になったら、持ちつ持たれつですので、**部署全体**で痛みが落ち着くまでの**フォロー体制**を構築しましょう。

これは
注意！



病院で診てもらったほうがよい 特異的な病気の潜在を疑う随伴症状

✓ 背骨の神経の病気（椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など）を疑う症状

おしりを含む脚（足）に痛みやしびれ（特に膝を超えて放散するもの）を伴っていると、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症を疑う必要があります。

✓ 非常に稀ではあるが、危険な痛みを疑うサイン

最も重要なことは、**脊椎の感染や腫瘍、大動脈瘤、など命にもかかわりうる危険な病気を疑うサインがある場合**には、「忙しいから」「きつと筋肉痛だから」と言ってほったらかしにしないことです。

以下の徴候があるならば、早急に病院での精密検査を念のため受ける必要があります。

- 腰を動かさなくじっとしていても痛い、夜間等横になっていても痛みが楽にならない
- 微熱でも発熱が続いている
- 体調がすぐれない（冷や汗、動悸、倦怠感など）
- 最近理由もなく体重が減ってきた
- 癌や結核を患ったことがある
- 数値がうまくコントロールされていない糖尿病や高血圧がある
- 鎮痛薬を1ヵ月近く服用しているにもかかわらず頑固な痛みが続いている

