



職場における腰痛の発症要因

【動作要因】

- ・重量物の取り扱い作業
- ・介護などの人を抱え上げる作業
- ・長時間の静的作業

【環境要因】

- ・クーラーなどの冷えによる筋肉の緊張
- ・机やいすの高さ、位置による姿勢不良

【個人的要因】

- ・もともと疾病を持っている
- ・運動不足、肥満
- ・体格差による作業の不適合

【心理的要因】

- ・仕事への不満や対人関係によるストレス

長時間同じ立ち姿勢をとるとき

作業台を自分のベルトの高さ±10cmに調整するなど、立ち姿勢での作業が無理なくできる状態を作りましょう。また、片足を台に乗せてひざを曲げた姿勢をとると腰への負担が少なくなります。長時間の作業では、途中で休憩や軽い運動を入れることも大切です。



腰痛予防の注意点

荷物を持ち上げるとき

床から荷物を持ち上げるような姿勢をとる場合には、ひざを曲げ、体を荷物に近づけてしゃがんだ姿勢から、下腹部に力を入れて立ち上がるようにします。ひざをのばしたまま腰を使って持ち上げることが、腰痛の原因となる最も悪い動作です。



荷物を移動させるとき

体をひねりながら荷物を移動させるような動作を繰り返すときは、上半身だけの動作に頼らず、動きの向きに合わせて下半身も動かしましょう。腰部のひねり動作を繰り返したり、腰部の不意なひねりが腰痛を生じさせます。



荷物を運搬するとき

重い荷物を両手で抱えて運んだり、持ちにくい荷物を運ぶような場合には、両腕だけに頼って荷物を持つとせず、荷物に体を近づけるようにして体で支えるようにします。荷物を体に近づけることで力も入りやすく、腰への負担が少なくなります。

