



第124回 職場の腰痛について

▼多い職場における腰痛症

働く人の疾病やケガの統計で業務上疾病に関するものがあります。業務上疾病とは、特定の業務に従事していることによってかかる、またはかかる確率が高くなる病気のことです。従来は職業病と呼ばれていたものです。労働者が業務上疾病にかかった場合、使用者は必要な療養を行い、その費用を負担しなければなりません。令和4年度の統計をみると、新型コロナウイルス感染症を除く業務上疾病発生数のうち、74%が負傷に起因する疾病で、その多くが災害性腰痛で全発生数のうち63% (5,959件) を占める最多のカテゴリーとなっています。これは職業性腰痛の全発生数の氷山の一角だと思われます。

業務上疾病には災害性疾病と非災害性疾病の2種類があります。災害性は、業務中の事故や災害によって直接引き起こされる疾病です。ある物を持った瞬間に発生した急性腰痛症であれば、災害性と言えます。非災害性疾病は、特定の職業に内在する要因や長期間の影響によって徐々に発生する疾病です。長年の反復作業の繰り返しによる腰痛などが該当します。

▼難しい職業性の判定

職業病はその業務に従事している人だけがなる特別な疾病というイメージがありましたが、そのような疾病は減少し、誰でも罹る可能性がある一般的な疾病が業務に従事することにより発生・悪化する作業関連疾患が重要になってきました。

作業関連疾患とは、職場の環境、労働時間、作業による負荷などの影響によって、発生や悪化の可能性が高くなる疾病のことです。労働に伴うストレスや過労が原因になるため、発症時および発症前の作業の状況によっては、労災補償の対象として認定されることもあります。循環器疾患やストレス関連疾患（うつ病・不安障害等）が該当します。職場での腰痛症もその可能性はありますが、業務上疾病や作業関連疾患と認定されることは稀です。しかし、一般労働者で疲労性、慢性腰痛を抱えている人は多く、職業性腰痛による労働損失日数はきわめて多く、生産性の低下につながり、多大な医療費を要するため、腰痛予防対策はとても重要となります。

▼重要な心理的側面

現代医学をもってしても当人が感じる痛みの大さを客観的に測定することができません。

「腰が痛いからその業務はできない」と言われ、復職が見通せなかったり、配置転換先を探すのを苦労することはよくみられます。

MRIが発達し腰の詳細な画像は得られるように

なりましたが、当人の腰痛の原因を特定できることは稀なのです。高齢労働者が増えると加齢変化も加わり、手術により完治を目指すことが困難なのが実情です。したがって、腰痛治療は、痛み止めの服用と運動療法が主となります。腰痛が発生したら、安静にするよりは、早くから運動療法、リハビリテーションをして、動かすようにした方が回復が早いこともわかってきました。

近年、急性腰痛、慢性腰痛に対する心理社会的要因が重視されています。すなわち、職場での人間関係等の強いストレス、長時間労働、周囲からのサポート体制の弱さ等により、不安、抑うつなどが起こり、脳の機能に不具合が生じ、痛みを感じやすくなり、腰痛も長引き、さらに様々な身体症状（首・肩痛、頭痛、めまい、耳鳴り、動悸、胃腸の不調等）を起こすようになります。またぎっくり腰等の痛みを経験することにより、痛みに対する不安や恐れが生まれ、活動を制限してしまうことも腰痛を発生しやすく、慢性化しやすくなると言われています。このタイプの腰痛には、心理的な支援やメンタル疾患への治療のほうに効果があると言われています。

▼腰痛症の予防

厚生労働省でも「職場における腰痛予防対策指針及び解説」に基づき予防対策を進めています。例えば、製造業では、以下の点が重要だと言われています。

1. 重量物の取り扱い
重量物を持ち上げる際は、膝を曲げて腰を下ろし、腰に負担をかけないようにする。リフターや台車などの補助機器を使用することも効果的。
2. 作業姿勢の改善
長時間の立ち作業や座り作業を避け、適宜休憩を取る。立ち作業の場合は、片足を台に乗せるなどして腰の負担を軽減する。
3. 作業環境の整備
作業場所の照明や床面の状態を適切に保ち、滑りにくい靴を使用することが重要。
4. 健康管理と教育
腰痛予防のためのストレッチや体操を定期的に行い、腰痛のリスクや予防方法についての教育を行う。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)