

誰にでも出来る腰痛対策の第一歩

職場で、家庭で腰痛の話題は事欠きません。そして腰痛を訴え、悩んでいる人々は全く減少していないようです。

厚生労働省の調査によれば、業務上疾病の発生件数（休業4日以上）において腰痛は、全業務上疾病の約6割を占め、ここ数年第1位を維持しています。生涯の有病率（一生に一度以上腰痛を経験した者）は8割を越えるといわれています。

その腰痛の大部分は真の原因が特定できない「非特異的腰痛」といわれ、診断の根拠となるレントゲン検査がほとんど役に立たないといわれています。

健康診断でいわゆる自覚症状で「腰痛」と記載される方もかなりおられます。そのほとんどは心配のないような腰痛で、痛みが辛いときに整形外科等に受診し、鎮痛剤を処方してもらうか、ご自分の経験から、少しの間、経過を見ながら日常生活を送っておられます。

毎年のように「腰痛」を訴える従業員の方には、新職場の腰痛対策マニュアル（松平浩『新しい腰痛対策Q&A21ー非特異的腰痛のニューコンセプトと職域での予防法』産業医学振興財団の巻末イラスト：以下マニュアル）を示しながらお話を進めてゆきます。



新常識の最初

腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていますか？

これから始まります。つまり、心配のない腰痛は、予防としても治療としても安静は勧められていませんよという多くの方は意外という表情を見せますが、無理をしなさいという事ではなく、日常生活や労働をしながら付き合っていく方が、早く治るということです。このような説明で納得される方もいます。



一方、検査やその結果によって手術や他の治療が必要な腰痛については、何日も腰痛が持続している、全身の状態に問題がある、しこりを触れる、熱がある等々、いつもと違う腰痛としてわかりますよと説明します。

新常識の2つ目

レントゲンやMRIの検査所見をみて「変形している」、「椎間板が痛んでいる」、「ずれがある」、「ヘルニアがある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思いませんか？

そうですね。画像所見の殆どは腰痛の原因を説明できないのです。腰痛の有無にかかわらず、多くの人は一つくらいの所見があります。



◎ところで腰痛について、どこかで見てもらいましたか？

○はい、整形外科でレントゲン検査を受けました。

◎先生は何か言いましたか？

○いいえ、レントゲン写真を見ても何も言われませんでした。

◎治療については？

○様子を見るようにと言われました。

◎そうですか。心配ないということですね。

椎間板に負担がかかっている所見は、20代から見られる事もあるそうですよ。

新常識の3つ目

レントゲンやMRIでも腰に負担がかかっているし、重労働を続ける事はやめた方がいいと言われた事はありませんか？これも医学的には根拠がないのです。よって腰痛と仲良くしながら、仕事やスポーツや趣味を楽しみましょう。

◎ところで、この数年間体重が少し増えてきたようですが、増える前は腰痛の訴えは無かったようですが？

○そうなのです。最近体が重く感じられ、階段の上り下りも少しつらい感じで・・・

◎体重を減らすと腰への負担も減り、フットワークも良くなるでしょうね。

他の部署の方ですが、体重を10kg減らした方がいました。

以前は、腰痛と膝痛でリハビリに通っていたのですが、「腰痛が続けば手術も考えましょう」と先生から言われ、一念発起して、体重を減らしたそうです。体重が減った結果、腰痛が無くなり、椅子から立ち上がる際「どっこいしょ」と言わなくなったそうです。高めの血圧も安定し、ウエストも10cm減り、以前着ていた服が着られるようになったとニコニコしていました。

◎ところで、その方はどのようにして体重を減らしたのですか？

◎夕食が仕事の都合で遅い時間になっていたそうですが、夕食のご飯を食べないようにしたそうです。



さて、「ぎっくり腰」になったら・・・

著者も「ぎっくり腰」の経験は複数回ありました。いずれの時も、このマニュアルが出る前の話ですが、かっこの悪さに堪え忍んで、仕事を続けたことを覚えています。このマニュアルでは「ぎっくり腰」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と書かれており、仕事を含む普段できる範囲で維持した方が、望ましいとされています。この記載に大いに納得しました。

よくある質問として

※腰痛ベルトの着用は？ 長期にわたり習慣的に使うメリットは、ほとんどないとのこと。パワーポジションの習慣化を進めています。すなわち重いものを持つ際に、猫背姿勢ではなく腰椎を前屈させること。

※痛み止めの薬は？ 我慢せず痛みが楽になるまで続けましょう。

※冷やす？温める？ 自分で気持ちがいと思うほうを選択。

※安静期間は？ 4日以上は避けましょう。できるだけ短くしましょう。

※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な因子は？

・腰にかかる負担

従来から指摘されている介護や運搬等で、持ち上げ動作や前屈み動作が頻繁であれば腰痛の危険な因子となるでしょう。

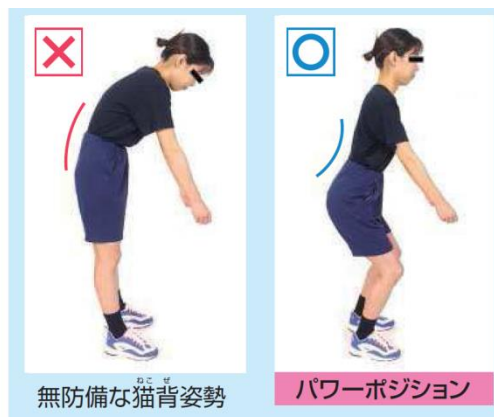
・心理・社会的な問題

職場で人間関係へのストレスや周囲のサポートの少ないこと、仕事のやりがいが高いこと、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・社会的問題も無視できない因子である事が分かってきました。

腰痛がストレスと関係あるのか？

シフトで決まった人と仕事をしなければならない日に腰痛を訴える人もいます。

楽しい事に熱中している時に、腰痛は起きませんね。



普段からの筋力低下を防止する事の大切さは言うまでもありません。ウォーキングや体操、階段を使うこと等を勧めています。歩数は、まず現在の記録から！スマホで可能です。少し

ずつ増やしていきましょう。体操も多くの種類があり勧めるのに絞り込めません。身近なTV体操（みんなの体操）を勧めています。きめ細かい指導で自己流にならずに済みます。腰痛も、肩こりも数週間で治ります。

最後に、簡単に出来る大切なテストを紹介します。椅子から片足で立ち上がるテストです。簡単にできる方は、これからも維持できるようにしましょう。できない方は、TV体操をしましょう。著者は、これらのおかげで35cmの低さで立ち上がれますし、ぎっくり腰も縁遠くなりました。



長野産業保健総合支援センターからのお知らせ



「信州さんぽメールマガジン」をお届けします！

長野産業保健総合支援センターからお知らせいたします。
センターでは利用者の皆さまへ、産業保健に関する最新情報などを掲載している「信州さんぽメールマガジン」を定期的に（月1回程）お届けいたします。
その内容は、

- ① 産業保健に関するトピックス
- ② 研修会に関するご案内
- ③ その他のお知らせ等について



などです。

「信州さんぽメールマガジン」の配信をご希望の方は、下記の「配信申込書」又は当センターのホームページ (<http://www.nagano-sanpo.jp/>) からご登録いただきますよう、お願いいたします。

なお、お預かりしたアドレス等の個人情報は、「信州さんぽメールマガジン」の配信ならびに長野産業保健総合支援センターからのお知らせ以外には使用いたしません。

お申し込み先

FAX : 026-225-8535

長野産業保健総合支援センター

TEL : 026-225-8533
E-mail : sanpo20@mse.biglobe.ne.jp

信州さんぽメールマガジン配信申込書

※メールアドレスは
鮮明にご記入ください。

フリガナ		TEL		FAX	
事業所名等					
フリガナ		所在地	〒		
配信先氏名					
職種	産業医・医師等 / 産業看護職（保健師・看護師等） / 衛生管理者 / 安全衛生担当者 人事労務担当者 / 経営者・事業主 / その他（ ）				
メールアドレス					
連絡事項					