



腰痛予防対策を取り組むための留意点は？

社会福祉施設で衛生管理者に選任されましたが、介護者に腰痛を訴えるものが多く、腰痛予防対策に取り組もうと考えています。原因と対策、参考資料等を教えてください。



原因を把握し、職場に即した対策を

腰痛は、複合要因で発症します。指針やチェックリスト等を参考にして職場実態に見合った対策を進めてください。

腰痛は、保健衛生業(社会福祉施設が含まれている)では、業務上疾病に占める割合が約8割と非常に高く、かつ増加傾向にありますので、予防対策は適切な取組みだと思えます。

介護者には、腰痛経験者が多く(85%)、これらの腰痛原因としては、

1. 被介護者の体重による負荷、腰を深く曲げたり、ひねったりの不自然な作業姿勢や動作等を長時間、繰り返すことによって、腰部に過重な負担が持続的に反復して加わる。
2. 環境的な要因としては、作業空間の制約や被介護者の状況によって、腰部負担軽減のための基本姿勢・動作ができない。
3. 介護者自身の要因としては、熟練度、年齢、性、体格、筋力等の違い、既往症、基礎疾患の有無、精神的な緊張度、上司・同僚・患者・利用者との人間関係の良否等。

ですが、実際には、これらの要因が重なり合って発症するといわれています。

予防対策として

「職場における腰痛予防対策指針」(平成6年9月6日基発第547号)に、作業形態別対策に「重症心身障害児施設等における介護作業」があり、これには特

別養護老人ホームなどの高齢者介護施設にも適用できる腰痛予防対策が書かれています。

そこでは対策として、

- ①長時間同じ作業姿勢・動作を続けない
- ②使用機器作業方法等に応じた作業標準を策定する
- ③介護者の適正配置に十分配慮する
- ④作業姿勢を適正化するために施設・機器等についても適正に配備する

などが示されています。

介護作業は中腰で行う作業や重心移動等の繰り返しが多く、腰部に過重な負担が持続的に加わりますので、このような要因を軽減する対策が必要です。

また、介護作業者の腰痛への対策として厚生労働省などから下記のチェックリストなどが出されていますので対策を講じる参考としてください。

- ・「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」厚生労働省(平成21年4月)
- ・「社会福祉施設における安全衛生対策(腰痛対策・KY活動)」厚生労働省(平成22年1月)
- ・「介護者のための腰痛予防マニュアル(安全な移乗のために)」労働安全衛生総合研究所(平成19年2月)

なお、女性労働基準規則、年少者労働基準規則に重量物取扱制限がありますのでご注意ください。