

職場での腰痛を予防しましょう!

「腰痛予防対策指針」による予防のポイント



腰痛は、休業4日以上職業性疾病の6割を占める労働災害となっています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発・指導を行ってまいりましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行っています。皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

■指針の主なポイント

労働衛生管理体制

腰痛予防のための 労働衛生管理体制の整備

作業管理

作業方法、作業手順、体制など

作業環境管理

照明、床面、作業スペースなど

健康管理

腰痛健診、腰痛予防体操など

労働衛生教育

腰痛予防のための教育・指導

リスクアセスメント

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。



労働安全衛生マネジメントシステム

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画(Plan)」を立て、それを「実施(Do)」し、実施結果を「評価(Check)」し、「見直し・改善(Act)」するという一連のサイクル(PDCAサイクル)により、継続的・体系的に取り組むことができます。



■作業別 腰痛予防対策

1. 重量物取り扱い作業

- 重量物の取り扱い作業については、機械による自動化や台車・昇降装置などの使用による省力化を図る。
- 機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性(満18歳以上)は体重のおおむね40%、女性(満18歳以上)は、男性が取り扱う重量の60%程度とする。
- 荷物は、適切な材料で包装し、確実に持つことができるようにし、取り扱いを容易にする。重量はできるだけ明示する。

2. 立ち作業

- 不自然な姿勢での作業とならないよう、作業機器や作業台は、作業者の体格を考慮して配置する。
- 長時間立ったままでの作業を避けるため、他の作業を組み合わせる。
- 1時間に1・2回程度の小休止・休息を取らせ、屈伸運動やマッサージなどを行わせることが望ましい。
- 床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。

3. 座り作業

- 椅子は、座面の高さ、奥行きの寸法、背もたれの寸法・角度、肘掛けの高さなど、作業者の体格に合ったものを使用させる。
- 不自然な姿勢での作業とならないよう、作業対象物は、肘を伸ばして届く範囲内に配置する。
- 床に座って行う作業は、股関節や仙腸関節(脊椎の根元にある関節)などに負担がかかるため、できるだけ避けるようにする。

4. 福祉・医療分野等における介護・看護作業

- リスクアセスメントを実施し、合理的・効果的な腰痛予防対策を立てる。
- 人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する。
- 定期的な職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか確認する体制を整備する。

5. 車両運転等の作業

- 建設機械、フォークリフト、農業機械の操作・運転による激しい振動、トラック、バス・タクシーなどの長時間運転では、腰痛が発生しやすくなるので、座席の改善、運転時間の管理を適切に行い、適宜、休憩を取らせるようにする。
- 長時間運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止や休息、ストレッチを行った後に作業を行わせる。

指針全文(H25.6.18付け基発0618第1号)は、厚生労働省ホームページの「法令等データベースサービス(通知検索)または、報道発表資料(H25.6.18)をご参照ください。

職場における腰痛予防対策指針

検索

(厚生労働省) (<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>) を元にホロニクスヘルスケア(株)が作成