

# 仕事の姿勢に気をつけて！簡単腰痛予防

## かわら版

第202号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.9 発行

腰痛は人類が進化の過程で四足歩行から二足歩行になり、足だけで体を支えるようになったため運命的な疾患であると言われてます。生涯のうちで約8割の人々が腰痛を患うと言われており、また再発率も高い疾患とされています。わが国では高度経済成長期の肉体労働者を中心に腰痛が蔓延していましたが、近年は、仕事の質の変化に伴い、オフィスワーカーでも慢性腰痛を訴える方が多くなっています。このように、腰痛は非常に古く、また、新しい問題であるともいえます。

そこで今回は『腰痛』に関するお話です。

### ★仕事と腰痛



皆さん、仕事をしているときはどういった姿勢が多いでしょうか？立ち仕事、座り仕事、はたまた、かがんで作業する、物を持ち上げることが多い作業など、様々な姿勢でお仕事をしていらっしゃると思います。

仕事の内容によって、多かれ少なかれ腰へ負担がかかっていることをご存知ですか？座り姿勢が多いオフィスワークだからといって身体負担が無いわけではありません。むしろ、動きのある仕事より腰にかかる負担は大きいといわれています。座りっぱなしや立ちっぱなしなど、動きの少ない姿勢が長時間持続することによって、筋肉が血管を圧迫し、血流が悪くなり、筋肉疲労や腰痛を起こしやすくなります。

対して、重荷物を取り扱う仕事が多い方や介護などで人を抱え上げる仕事などは動き方や抱え上げることによる腰への負担が大きいといわれています。こういった作業が多い方は、繰り返し過度な筋収縮や関節の動きが筋肉、関節、腱などに過度な負荷を加えているため、場合によってはぎっくり腰などの急激な痛みを生じる原因となります。

### ★心と痛み

腰痛は前述したような物理的な負担のみで起こるものではありません。近年、肩こりや腰痛を発生させる重要な要因として、心の問題が話題となっています。

国内の研究では、「仕事の量や質」、「職場での対人関係ストレス」、「労働者が感じる「働き甲斐」や「裁量権」などが、身体的な痛み症状となって現れる」といった報告が発表されています。

また、脳科学研究の分野では、いわゆるストレスが「脳機能の不具合」を引き起こし、痛みを長引かせる（慢性化させる）ということがわかっています。

### ★仕事中にできる腰痛予防法 その①★

最も効果的で実施しやすい対策は、体操を始めることです。仕事の姿勢や負担に応じて効果が違うものがあるもの、非常に簡便に、個人でも実施できることが体操をお勧めするポイントの一つです。

例えばオフィスワーカーの方は座り姿勢が続くことで、筋肉への刺激量が少ないと考えられています。このため、お腹や腰周りの筋肉が弱りやすく、筋疲労が起こりやすくと考えられます。この場合であれば、お腹や腰周りの筋肉を刺激するような簡単な体操（筋トレ）を仕事の合間に行うことで腰痛予防に効果があるといえます。

また、重荷物取扱などの仕事が多い方は、筋肉や関節に過度な負担がかかっていることが多いため、持続的に筋肉を引き伸ばす体操（ストレッチ）が適しています。さらに、股関節の筋力と腰痛には深い関係があるといわれていますので、オフィスワークや体を使う仕事の有無に関わらず、シヨ踏みなどの股関節の筋肉機能を向上させる運動は非常に有効だと考えられます。是非、仕事の合間に取り入れてみてください。

### ★仕事中にできる腰痛予防法 その②★



オフィスワーカーの方は、同じ姿勢でじっとしていると、座り心地が悪くなり、ついつい座りなおしたり、ちよつと

動いたりしてしまいませんか？実は、これは正常な証拠です。人の体の構造は、元来、長時間同じ姿勢を続けるようにはできていません。そのため、集中しすぎて、全く動かさず、座って仕事をつづけることが危険だと体が判断して座るポジションを変えているのです。

このことから、仕事中の作業姿勢を意図して変更することも重要なといわれています。例えば、パソコン入力業務を座りっぱなしでなく、立って作業をすることもできるように、可変式のデスクを据え置き、定期的に座りと立ちを繰り返すようにする。逆に、立ち作業が多ければ、座って作業ができるようにするなど、職場のレイアウトについて工夫することも腰痛予防につながります。

### ★最後

今回は仕事の合間に取り入れることのできる簡単な予防法を紹介しました。もし、何かしらの体操を仕事の合間に取り入れようと思った方は、産業医や保健師をはじめとした産業保健スタッフ等とよく相談しながら、仕事の姿勢や動作に応じて適切な体操を取り入れるようにしてくださいね。特に、四〇代を超えている読者の方で腰、膝、足などに持病を抱えている方もいらっしゃると思います。そういった方は、特にかかりつけ医や産業保健スタッフとよく相談して、無理のない範囲で体操を取り入れてみるとよいでしょう。また、職場改善としてレイアウトの工夫や作業姿勢を適宜変えるようなレイアウトにすることも有効な手段のひとつです。普段から適宜姿勢を変えたり、身の回りの整理、整頓を心がけることによつて、無理な姿勢を少なくすると腰痛を起こしにくい環境を作ることができます。是非、実践に移してみてくださいね。【T】

お知らせ

## 健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <https://www.jp1960.org/mag>

