

かわら版

第253号



Quality of Life

日本予防医学協会

2020.12発行

皆さん、腰痛になったことがありますか？

厚生労働省の国民生活基礎調査（二〇一九年）を見ると、病气やけが等の自覚症状の中で、腰痛は男性一位女性二位と非常に多くの方が腰痛を訴えていることがわかります。

弊会の健康診断の問診においても例年約二割程度の方が「腰が痛む」と回答しています。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大によって在宅ワークを余儀なくされた方が少なからずいらつしやると思います。

また、慣れない環境下で仕事をする事で腰が痛くなったと耳にすることもあります。

『在宅ワークの腰痛予防・対策』

に関するお話です。

★腰の不快感を発生させる要因★

「腰が痛い」、「ズーンとする」、「重たい」などといった腰の不快感はい身の様々な要因が複合的に関与して発生するとされており、特に、皆さんのカラダの状態へ影響を与える大きな要因として、仕事をしている間の姿勢（仕事姿勢）や作業する環境（作業条件）が関与しています。今回は、仕事姿勢がカラダに与える影響とカラダにかかる負担を軽くする対策を中心にお伝えします。

★仕事姿勢と作業条件がカラダへ与える影響★

一般的に猫背姿勢は腰の不快感や痛みと関係があります。

例えば、猫背姿勢でパソコン作業等を長時間続けることは、腰の不快感や痛みが増強する要因の一つであると考えられます。

では、どのような場合に猫背になりやすいと思いますか？机の高さや椅子の高さとあなたの体格がうまくマッチして



いない時に猫背になりやすく腰の負担を増加させます。つまり、机や椅子などの作業するための条件が整っていないと猫背になりやすく腰の痛みを起しやすいい換えることができます。

在宅ワークをなさっている方の中には、背もたれ付きの座椅子などを使用せず、直接床に座ってユタツ机で仕事をした（あるいはしている）方もいらつしやるかもしれませんね。

また、背もたれのない椅子や床に座り続けて腰のあたりがきつくなった経験がありませんか？

猫背だけではなく、背もたれのない椅子や直接床に座った姿勢が長時間続くことで腰部に負担がかかり腰の不快感や痛みを生みます。意外かもしれませんが、背もたれを使用しない座り姿勢で腰にかかる負担は立ち姿勢の約一・四倍だといわれています。

普段、多くの皆さんは職場でパソコンに向かうとき、無意識のうちに椅子の背もたれによりかかたり、お尻を動かしたり、座り直したりといった行動をとっています。

こういった行動によって、長時間同じ姿勢が続くのを避けて腰への負担を軽くしていると考えられています。

また、理想的な座り作業姿勢は背もたれのある椅子を使用し、足の裏全面が床に着いた状態で、肘の曲げ角度が九〇度位で作業するのが良いとされています。

★今日からできるカンタンな腰痛予防対策★

在宅ワークであっても一般的な職場にあるような高さ調節機能付きの椅子や作業机を使える環境であれば問題はありませんが、椅子の高さ調整ができない、あるいは床に座って作業をせざるを得ないといった場合には、腰の負担を軽くするために次のような工夫をしてみてくださいいかがでしょうか。



●座り姿勢一〇分立ち姿勢五分といった具合に、座り姿勢と立ち姿勢での作業を交互に繰り返すことで腰の負担を軽減させる可能性があります。

●立ち上がって少し歩く程度の短い時間でできる簡単な動作をこまめにとること（アクティブレスト）も重要です。

ちなみに、在宅ワークでなく職場でパソコン作業をされている方もこまめな休憩は心掛けてください。

厚生労働省の「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」によると「一時間以内の一、二回の小休止を入れることが推奨されています。」



★その他カラダの状態へ影響を与える要因★

在宅ワークと直接関係はありませんが、以下のような要因がある場合に腰の痛みを発生しやすくなるといわれています。お心あたりがある方は要注意！

●仕事の内容

重たいものを取り扱う作業や中腰で行うライン作業、主に清掃業務を行う方、トラックの運転手の方、タクシーやバスの運転手の方などは腰痛を起しやすくとされています。

●運動習慣と体力

腰の痛みについては、しばしば腹筋や背筋が弱いから起るというように筋力の強い弱いで例えられることがあります。実際に腰の痛みを予防するためには、筋力だけではなく普段からの運動習慣の有無（週二回三〇分以上の運動習慣を一年以上継続している）や一時間連続して歩行できる体力などが重要であることとされています。

●その他の生活習慣等

一般的に男性より女性の方が腰痛を起しやすいとされています。

また、年齢が高くなると関節に変化が起りやすくなるため、腰の痛みを起しやすくなったり、腰の痛みが慢性化しやすくなったりします。

喫煙や肥満も腰の痛みと関係があるという報告もあります。

★最後に・・・★

腰痛予防・対策の最初の一歩として仕事姿勢と作業条件を中心にポイントをいくつかお伝えしました。

「ついつい二時間くらい座りっぱなし」といった方は、腰の痛みだけでなく心疾患や糖尿病のリスクも高くなるといわれています。

是非、普段の姿勢や作業する時間も含めて見直してみてくださいいかがでしょうか。

【理学療法士 T】



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

