

腰痛について

労働災害としての腰痛

- 労災（休業4日以上）の6割が腰痛
- 35.5%が29日以上の休業を要している
- 急性腰痛は、月曜日(20.9%)の作業開始直後から3、4時間の間（朝8時から11時に40.5%）に起こりやすい。

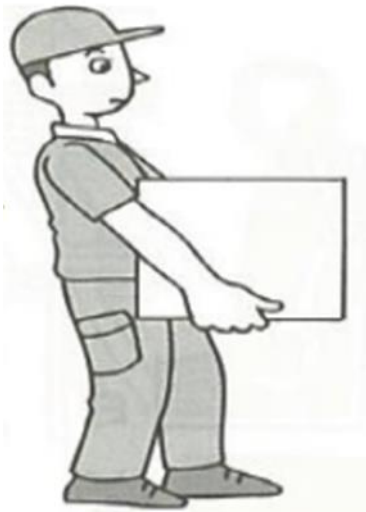
災害性腰痛の原因となる作業

1. 重量物取り扱い作業
2. 立ち作業
3. 座り作業
4. 福祉・医療分野における介護・看護作業
5. 車両運転などの作業

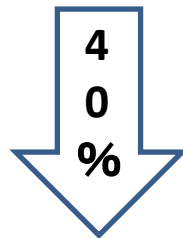
重量物の取扱い

男性

女性



体重 60 K g



荷の重量
24 K g 以下



体重 50 K g

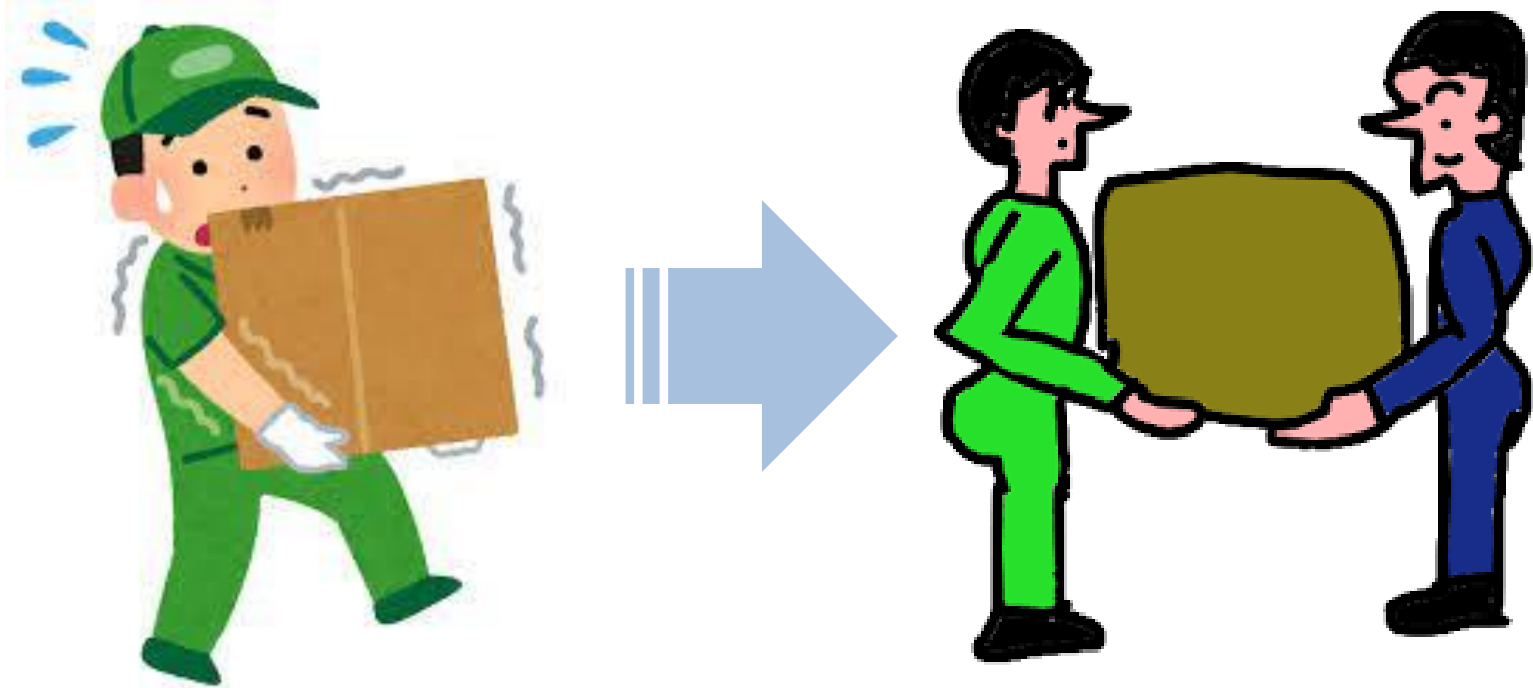


荷の重量
12 K g 以下

男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね 40% 以下

女子労働者では、男性が取り扱うことのできる重量の 60% まで

重量物の取扱い



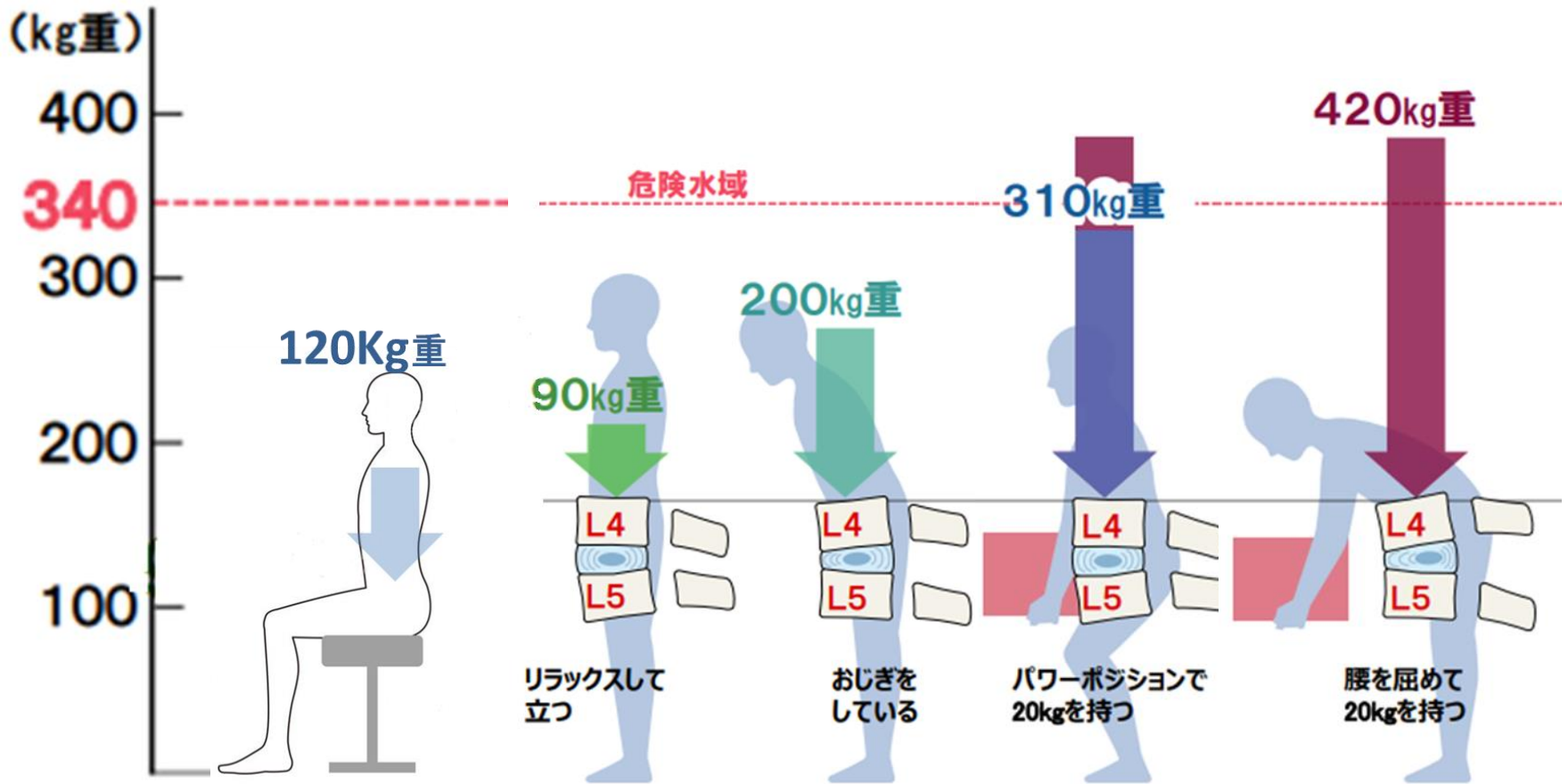
一人で取り扱う重量を超える物は、身長差の少ない2人以上で行う重量物の取扱での腰痛発生割合は、単独作業が9割を占める

重量物の取扱い

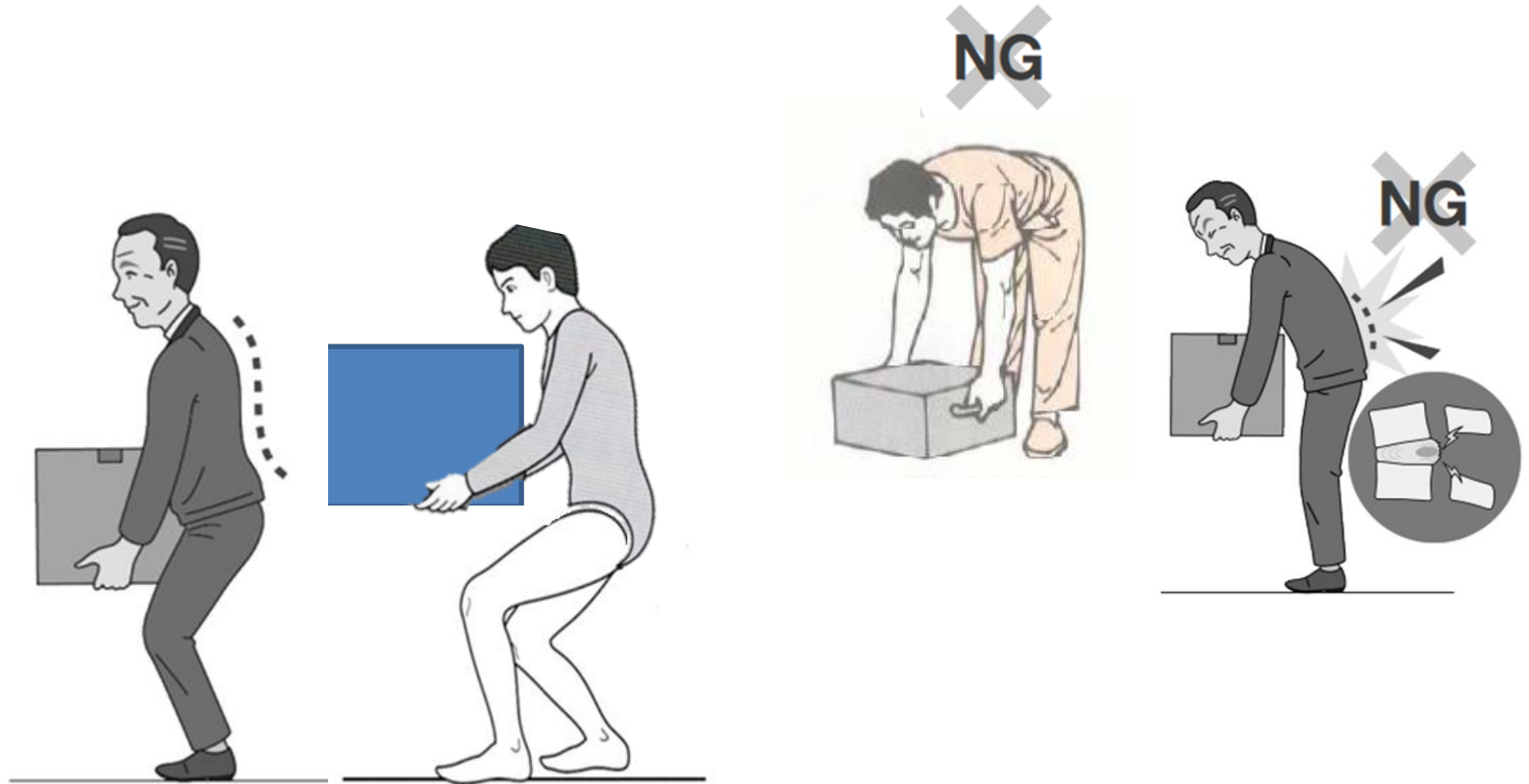


重さの表示
重さのかたよりの表示

腰への負担と姿勢



重量物の取扱い



腰痛をおこす環境

- **振動**⇒車両系建設機械等の操作・運転
- **寒さ**⇒寒冷な環境（血管収縮が生じ、筋肉が緊張）
- **床の状態**⇒滑りやすい床、段差等でスリップ、転倒
- **照明**⇒暗い場所で足元の確認不足で転倒や踏み外し
- **作業の空間**⇒狭い作業空間での不自然な姿勢や転倒

腰痛防止のためのこれだけストレッチ

- 重いものを持った後
- かがんだ作業の後
- 長く座っていた後



- 肩幅に両足を開いて立つ
- 3秒かけて息を吐きながら、
- ゆっくり、できるだけ腰を伸ばす
- 膝を曲げないように注意
- 1から2回 繰り返す



痛みやしびれが出る場合はしてはいけません

RED FLAG 危険信号

重篤な脊椎疾患を(腫瘍・炎症・骨折など)を疑う所見

発症年齢 < 20歳または > 55歳

時間や活動性に関係のない腰痛

胸部痛

体重減少

広範に及ぶ神経症状

発熱

