

腰痛発症に影響を与える四つの要因

動作要因	環境要因	個人要因	心理・社会的要因
<ul style="list-style-type: none"> • 重量物取扱い • 人力による人の抱え上げ作業 • 長時間の静的作業姿勢(作業拘束) • 不自然な姿勢 • 急激又は不用意な動作 	<ul style="list-style-type: none"> • 振動 • 寒冷等の温湿度 • 床面の状態 • 照明 • 作業空間・設備の配置 • 勤務条件等 	<ul style="list-style-type: none"> • 年齢及び性 • 体格 • 筋力等 • 既往症及び基礎疾患 	<ul style="list-style-type: none"> • 仕事への満足感や働きがいを得にくい • 上司や同僚からの支援不足 • 職場での対人トラブル • 仕事上の相手先や対人サービスの対象者とのトラブル • 労働者の能力と適性が合わない職務内容やその負荷 • 過度な長時間労働 • 職務上の心理的負荷や責任

社会福祉施設において労働者の腰痛発症・悪化・遷延化に関与する要因①

介護・看護等の介助となる人の要因	<ul style="list-style-type: none"> • 介助の程度(全面介助、部分介助、見守り)、残存機能、医療的ケア、意思疎通、介助への協力度、認知症の状態、身長・体重など
労働者個人の要因	<ul style="list-style-type: none"> • 腰痛の有無、経年数、健康状態、身長・体重、筋力など、家庭での育児・介護の負担
福祉用具(搬入や道具)の状況	<ul style="list-style-type: none"> • 適切な機能を兼ね備えたものが必要な数量だけあるか
作業姿勢・動作の要因	<ul style="list-style-type: none"> • 移乗介助、入浴介助、排泄介助、おむつ交換、体位変換、清拭、食事介助、更衣介助、移動介助等における、抱上げ、不自然な姿勢(前屈、中腰、ひねり、反り等)および不安定な姿勢、これら姿勢の頻度、同一姿勢での作業時間など

社会福祉施設において労働者の腰痛発症・悪化・遷延化に関与する要因②

作業環境の要因	<ul style="list-style-type: none"> • 温湿度、照明、床面、作業高、作業空間、物の配置、休憩室など
組織体制	<ul style="list-style-type: none"> • 適正な作業人数と配置、労働者間の協力体制、交替勤務(二交替、三交替、変則勤務等)の回数やシフト、休憩・睡眠など
心理・社会的要因	<ul style="list-style-type: none"> • 「仕事への満足感や働きがいを得にくい」「職場の同僚・上司及び対象者やその家族との人間関係」「人員不足等から強い腰痛があっても仕事を続けざるを得ない状況、腰痛で休業治療中の場合に生じる職場に迷惑をかけているのではという罪悪感」「思うように回復しない腰痛と職場復帰への不安」など

(1) 利用者の残存機能の確認

✓ 介助方法は、利用者の残存する姿勢維持の機能等により異なることから、利用者が立位保持、座位保持が可能か、全介助が必要か等を確認します。

✓ また、頭部保持及び手・腕の残存機能、介助への協力の程度もあわせて確認し、利用者には可能な範囲で介助への協力をお願いします。

(2) 福祉用具の活用

✓ 利用者の抱きかかえ等にもなる腰部負担の軽減には、福祉用具を活用します。

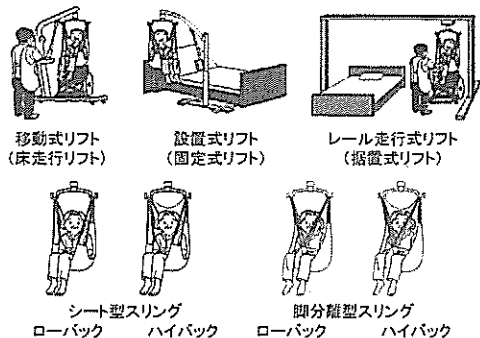
✓ 福祉用具は、利用者の状態や協力の程度によって使い分けします。

腰痛予防に有効な福祉用具

立位保持ができる人 座位保持ができる人 全介助が必要な人

スタンディングマシン等 スライディングボード・スライディングシート リフト

(2) 福祉用具の活用: リフト・吊り具(スリング)

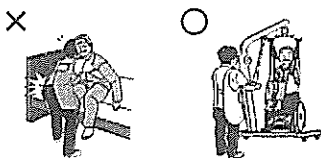


(2) 福祉用具の活用: スライディングボード・スライディングシート・スタンディングマシーン



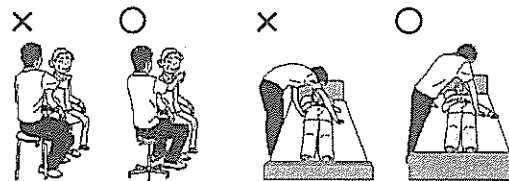
(3) 作業姿勢・動作: 抱え上げ

- ✓ 介護作業では、原則、人力での抱え上げは行わないこととし、その代わりに福祉用具を積極的に活用します。
- ✓ 福祉用具の利用が困難な場合には、身長差の少ない2名以上で作業します。
- ✓ ただし、2名以上でも危険な場合がありますので、十分気をつけてください。



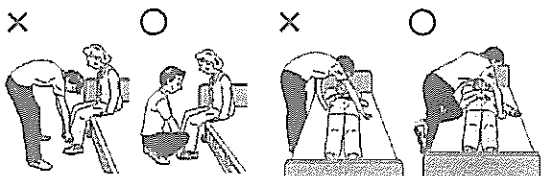
(3) 作業姿勢・動作: 不自然な姿勢

- ✓ 前屈や中腰姿勢は膝を着いた姿勢に置き換え、ひねりや後屈ねんてんは体ごと向きを変え、正面を向いて作業することで不自然な姿勢を避けるようにします。
- ✓ また、ベッドや作業台等の高さも調節します。



(3) 作業姿勢・動作: 不自然な姿勢

- ✓ 不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、前屈やひねりの程度を小さくし、壁に手をつく、床やベッドの上に膝を着く等により、体を支えます。
- ✓ また、不自然な姿勢をとる頻度や時間を減らすようにします。



(4) 作業標準の作成

- ✓ 作業標準は、利用者ごとに、かつ移乗、入浴、排泄、おむつ交換、食事、移動等の介助ごとに作成します。

作業標準を作成するための3つの確認

- ① 利用者の状態(疾病・麻痺等、介助の程度)
- ② 福祉用具の有無・作業環境
- ③ 介助時の留意点(作業人数、使用する用具等)

作業標準の作成

(5) 休憩、仮眠

✓ 腰痛を予防するには、作業負担を軽減するだけでなく、疲労の蓄積を抑え、速やかに疲労から回復することが必要です。

⇒ 休憩、小休止・休息、睡眠・仮眠は、疲労の抑制・回復に有効です。

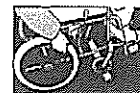


(6) 衣服、靴、補装具

✓ 介護者の衣服、靴、補装具（腰部保護ベルト等）は、腰痛予防に役立つことがあります。

(3) 作業床面

✓ 車いすやストレッチャー等の移動の障害となる段差や凹凸がないようにし、弾力性や耐衝撃性等に優れたものとします。



(4) 作業空間・設備の配置等

✓ 前傾、中腰、ひねり等の不自然な作業姿勢が強いられないよう、または動作に支障がないよう、十分な広さを確保します。

(5) その他

✓ 椅子は高さ等を調節できるものを使用します。
✓ 仮眠室・休憩室を設けます。

腰痛健康診断の対象者は？

✓ 腰痛健康診断は、重量物取扱い作業、介護・看護作業等の腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者が対象となります。
✓ これらに準じて腰痛の予防・管理等が必要とされる作業で、腰痛が発生したり、あるいは、腰痛の愁訴者が見られるなどの作業に常時従事する労働者も、腰痛健康診断の対象の目安となります。

配置前の健康診断

- ① 既往歴（腰痛に関する病歴及びその経過）及び業務歴の調査
 - ② 自覚症状（腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等）の有無の検査
 - ③ 脊柱の検査：姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び
 - ④ 圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
 - ⑤ 神経学的検査：神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、筋萎縮等の検査
 - ⑥ 脊柱機能検査：クラウス・ウェーバーテスト又はその変法（腹筋力、背筋力等の機能のテスト）
- ✓ なお、医師が必要と認める者については、画像診断と運動機能テスト等を行います。

定期の健康診断

- ✓ 定期に行う腰痛の健康診断の項目は、次のとおりです。
- ① 既往歴（腰痛に関する病歴及びその経過）及び業務歴の調査
 - ② 自覚症状（腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等）の有無の検査
- ✓ 上記の健康診断の結果、医師が必要と認める者については、次の項目についての健康診断を追加して行います。
- ① 脊柱の検査：姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
 - ② 神経学的検査：神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、徒手筋力テスト、筋萎縮等の検査
- ✓ なお、医師が必要と認める者については、画像診断と運動機能テスト等を行います。

事後措置

- ✓ 事業者は、腰痛の健康診断の結果について医師から意見を聴取し、労働者の腰痛を予防するため必要があると認めるときは、作業の実施体制、作業方法等の改善、作業時間の短縮等、就労上必要な措置を講ずることが求められています。
- ✓ また、睡眠改善や保温対策、運動習慣の獲得、禁煙、健康的なストレスコントロール等の日常生活における腰痛予防に効果的な内容を助言することも重要になります。

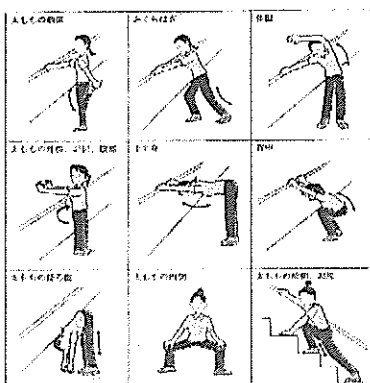
腰痛予防体操①

- ✓腰痛予防体操は、腰部を中心とした腹筋、背筋、臀筋等の筋肉の柔軟性を確保し、疲労回復を図ることを目的としたストレッチング(ストレッチ、ストレッチ体操)を主体としてください。
- ✓ストレッチングには「動的ストレッチング」と「静的ストレッチング」がありますが、推奨されるのは「静的ストレッチング」です。
- ✓「静的ストレッチング」は、筋肉への負担が少なく、安全に筋疲労回復、柔軟性、リラクゼーションを高めることができるとされています。

腰痛予防体操②

- ✓効果的な「静的ストレッチング」を行うには、以下のことを留意してください。
- ① 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばしていく
- ② 反動・はずみはつけない
- ③ 伸ばす筋肉を意識する
- ④ 張りを覚えるが痛みのない程度まで伸ばす
- ⑤ 20秒から30秒伸ばし続ける
- ⑥ 筋肉を戻すときはゆっくりとじわじわ戻っていることを意識する
- ⑦ 一度のストレッチングで1回から3回ほど伸ばす

ストレッチングの例



移乗作業

- ✓移乗介助では、抱上げに加えて、腰のひねり、前屈・中腰といった不自然な姿勢や動作が生じ、腰部に強い負荷がかかります。
- ✓社会福祉施設における腰痛災害の発生件数を見ても、ベッドから車いす、車いすからベッドへの移乗介助の際に多数発生しています。



移乗作業における対策のポイント

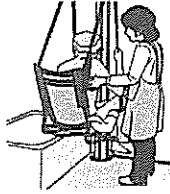
- ① 見守りあるいは部分介助が必要な利用者の場合
 - ✓利用者の残存能力を生かした介助方法を用います。スライディングボードやスライディングシートを活用します。
- ② 全面介助が必要な利用者の場合
 - ✓複数人数での介助あるいは福祉機器(リフトやスライディングシートなど)を活用し、一人で抱上げないようにします。

入浴介助

- ✓入浴介助における腰部負担は、移乗の他に、更衣の介助、身体を洗う、浴槽に誘導する、などあらゆる場面で頻繁に前屈・中腰・腰のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。
- ✓また、作業環境面では、浴槽は床面が滑りやすいために転倒の危険性があります。高温多湿の環境下で作業をするため、疲労が蓄積しやすく、作業衣が濡れることから来る足腰の冷えなども腰痛の発症に影響を与えます。

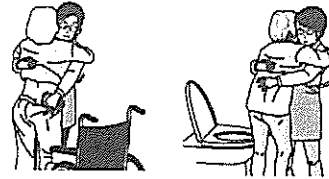
入浴介助における対策のポイント

- ① 入浴の移乗介助では、特殊浴槽やリフト、スライディングボードなどを活用する。
- ② 入浴介助を担当する回数や時間を調整して、前屈・中腰・腰のひねりなどの不自然な姿勢に晒される時間を短くする。
- ③ 床面に滑り止め対策（滑りにくい靴、滑り止めマット）
- ④ 水分補給や冷え対策



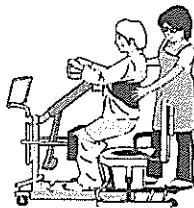
トイレ介助

- ✓ 排泄介助では、移乗介助やトイレへの誘導、下着の着脱介助、立ち上がりの介助、排泄後の処理など、あらゆる場面で前屈・中腰・腰のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。



トイレ介助における対策のポイント

- ① 介助姿勢をより負担の小さいものに改善します
- ② 立位保持が困難な場合は手すりや立ち上がり補助リフトを活用します。
- ③ トイレが極端に狭い場合は、ポータブルトイレを活用するなどして、作業空間を広めに確保しましょう。



清拭、おむつ交換、体位交換、清潔整容介助、食事介助

- ✓ 清拭、おむつ交換、体位変換、清潔整容介助（衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切り）食事介助においても前屈や腰のひねりが頻繁に生じます。

【対策のポイント】

- ① ベッドの高さを上げるかベッドに膝をつくようにして、介護者の前屈を減らし、利用者に近い介助する。
- ② ベッドの両脇は人が入れる程度隙間を空けておき、複数の介護者で作業できるよう工夫する。
- ③ 石けん・シャンプー・タオルなどは介護者が作業しやすい場所と高さにおくよう工夫する。
- ④ 利用者が椅子に座っている場合、介護者も座るか、膝をつくことによって前屈姿勢を減らします。膝をつくときは膝あて付きスポンを着用すると作業負担を軽減できます。

歩行介助

- ✓ 歩行の介助では、利用者がバランスを崩した時には一緒に転倒する危険性があります。さらに、それを防ぐため、とっさに力が入り、不用意な動作をすることで腰痛のリスクも高まります。歩行介助の足下の安全、すなわち、床の滑りやすさや整理整頓による安全な動線の確保なども問題となります。

【対策のポイント】

- ① 利用者と介護者双方が持ち手付きベルトを着用してお互いが持ち手を握れば、双方に安全な介護ができる
- ② 利用者が転送したときは、慌てて利用者を床から抱上げることは避けます。落ち着いて状況を把握し、同僚に助けを求め、適切な対応を取ります。

障害者施設

- ✓ 障害者施設には入所施設と通所施設があり、知的障害者、身体障害者、精神障害者、重複の障害者といった障害の種類に応じた施設がありますが、ここでは、腰痛の発症が最も深刻である重症心身障害児者施設を対象に解説します。
- ✓ 重症心身障害児者施設の職員の介護作業に伴う負担は、入所者の障害の種類や重症度、入所者の体格、身体の変形の有無、四肢の脆弱性、一日の中で変動する入所者の体調、施設的环境などの要因に強く規定されますが、腰痛の発症に關与する要因は高齢者介護施設におけるそれらと共通しています。

移乗・移動介助

✓ ベッドから車いす、ベッドからストレッチャー、ベッドから床・畳など、移乗や移動に伴う負担は腰痛の発症に直接結びつきます。人力にのみ頼って力任せに抱上げて作業するのは危険です。低緊張の入所者の移乗・移動動作では、体幹の変形や強い不随意運動のため、作業員の腰部により強い負担が加わります。

移乗・移動介助における対策のポイント

- ① リフトなどの福祉用具を活用する
- ② ベッドの高さを上げるなどして移乗先と高さを合わせる。
- ③ 持ち手付シートを活用する。
- ④ 移乗・移動作業は複数の職員で協力して行う。



トイレ介助

✓ 抱きかかえて便座への移動、便座上での身体の保持、排泄後の処理、衣服の着脱などは腰部に大きな負担をかけます。特に、トイレの空間が狭かったり、便座が低すぎたり、衣服の着脱場所までの距離が離れていたりすると、さらに負担が増します。

【対策のポイント】

- ① トイレ室内にリフトやストレッチャーを設置する
- ② 脱衣台から便座への渡し台を設置する
- ③ 便座背部に介護者の椅子を設置する
- ④ 便座上の入所者を保持する際に介護者の利用できる椅子を導入する
- ⑤ バスチェアを活用して便座上に入所者を移動させる

食事介助

✓ 介護者が腰をひねって食事介助したり、介護者がベッド上などに状態を乗り出したりして介助する場合は、介護者の腰部負担は大きくなります。

【対策のポイント】

- ① 座面が回転し、座高が調整でき、足置きがついた椅子を利用して食事介助すると、身体のひねりや前屈が減り、介護姿勢が安定して、負担を減らすことができます。

