

職場の腰痛・肩こりについて

池上内科循環器内科クリニック
池上晴彦

本日の目的

- 腰痛・肩こりの現状を理解する
- 原因とリスク因子を学ぶ
- 予防策と職場でできる取り組みを共有する

職場における腰痛の現状

腰痛は、休業4日以上職業性疾病(労働災害)の約6割を占めています。

厚生労働省は、「職場における腰痛予防対策指針」を平成6年9月に策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発を行ってきました。

[職場における腰痛予防対策指針 \(PDF:1,011KB\)](#)

さらに、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の、改訂を行いました。

[第三次産業労働災害防止対策支援事業\(社会福祉施設\)の概要 \(PDF:304KB\)](#)



職業性疾病としての肩こり

肩こりといえば、職業性疾病と結びつかない方が多いと思いますが、ひどい肩こりは、頸肩腕症候群という疾病です。

頸肩腕症候群とは

頸部から肩、上肢にかけて、痛みやしびれなど、何らかの症状を示す疾患の総称として使用されます。

しかし、近年では診断法の進歩により病像をより正確にとらえることができるようになったことから、できる限り症状と障害部位を特定して、より詳細な病名で診断されるようになってきています。

頸肩腕症候群は、作業要因に起因する職業性疾病(労働災害)の発生件数が、腰痛についで多く、約2割を占めます。

参照) [職業性疾病製疾病・経年グラフ](#) 厚生労働省 東京労働局

腰痛とは

- 腰部に痛みや違和感がある状態
- 労働災害の中で最も多い症状の一つ
- 慢性化しやすく労働能力を低下させる



肩こりとは

- 首から肩にかけての筋緊張・痛み
- 長時間デスクワークに多い
- 頭痛・集中力低下を引き起こすことも



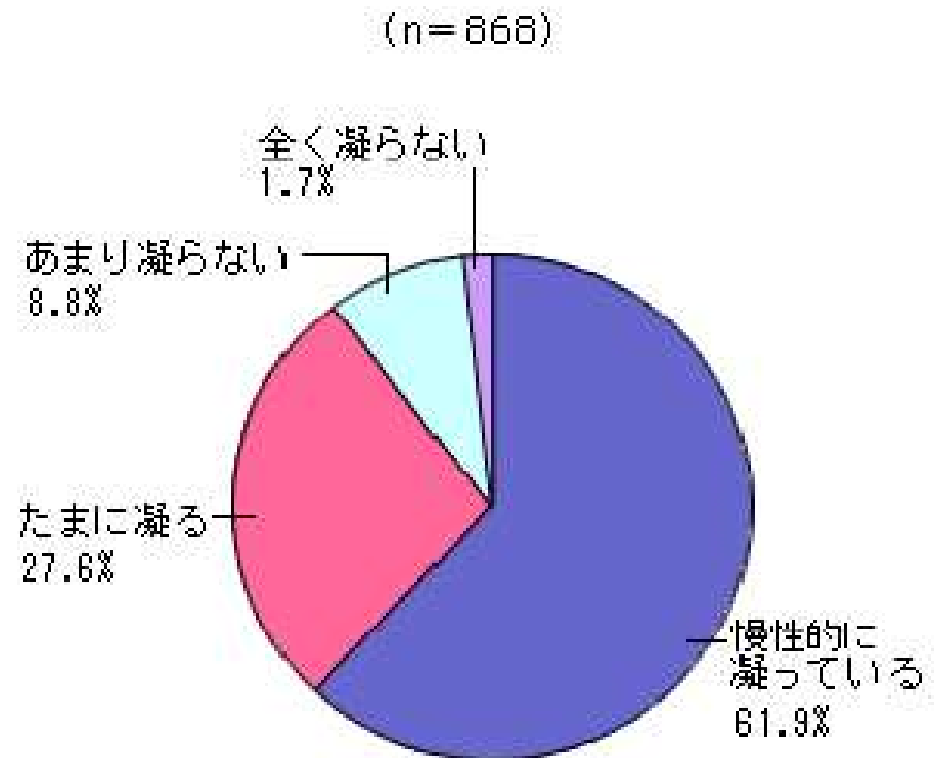
発生状況（日本）

- 職業性疾病の約6割が腰痛
- デスクワーカーの8割以上が肩こり経験

4日以上の休業を要する職業病の割合



参考：厚生労働省(2014年)「職業上原因発生状況調査」



腰痛の主な原因

- 不良姿勢
- 重い物の持ち上げ作業
- 長時間同一姿勢
- 筋力低下
- 心理的ストレス



肩こりの主な原因

- 猫背・前かがみ姿勢
- パソコン作業による筋緊張
- 眼精疲労
- 運動不足・睡眠不足



共通するリスク因子

- 長時間の座位
- 姿勢不良
- 作業環境の不備
- ストレス・疲労



作業環境要因

- 机・椅子の高さが合っていない
- モニター位置が不適切
- 照明・空調などの環境ストレス



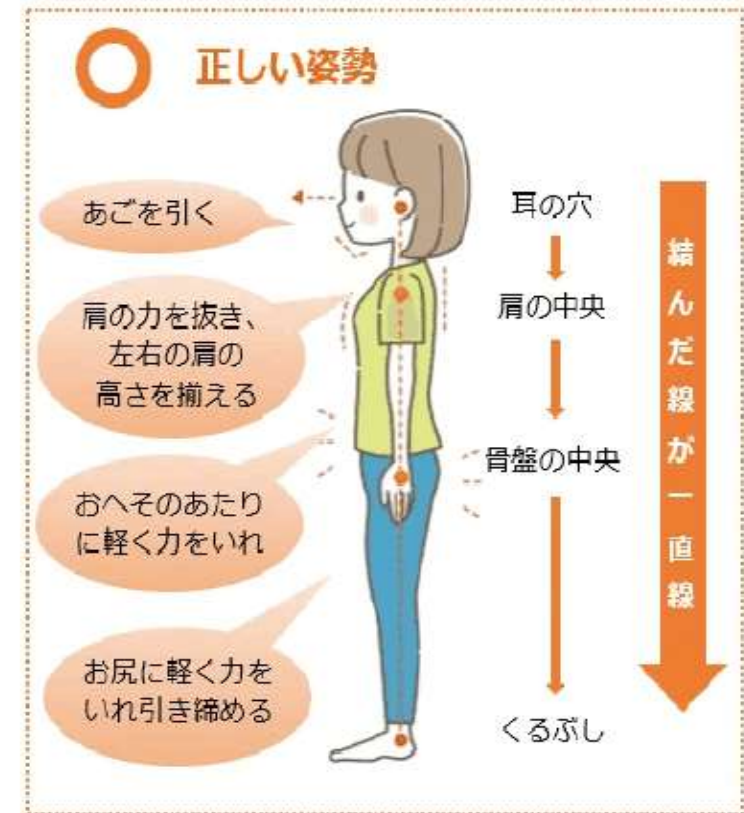
腰痛・肩こりによる影響

- 業務効率の低下
- 集中力低下
- 欠勤・休業リスク
- 慢性化による生活の質低下



予防策① 姿勢改善

- 椅子の高さ調整
- 背もたれを活用
- モニターは目線の高さ
- 足は床にしっかりつける





ディスプレイとの位置など

- 目とディスプレイの間は40cm以上開ける
- 画面は水平視線より下20度に設置する

- 膝の位置は股関節と平行になる
- 足が床についている



- 猫背・いかり肩に気をつける
- 背中をしっかり支えている
- 肘の角度は90~100度くらいが理想

予防策② 休憩・ストレッチ

- 1時間に1回は立ち上がる
- 肩回し、首のストレッチ
- 腰部ストレッチの習慣化



1. 体を右にひねり、自然に呼吸する
2. 体を左にひねり、右側と同じように行う

職場で出来る肩こり体操

肩の運動



①力を抜いて肩を上下に動かします。
腕の力を抜き、両肩を持ち上げ、力を
抜いてストンと落とします。

②息を大きく吸い込んで両肩を後ろに引き、
息を吐きながら前に出します。

③肩の前回しと、後ろ回しを行います。

首の運動



運動手順

①

①前後に動かす

②

②左右に動かす

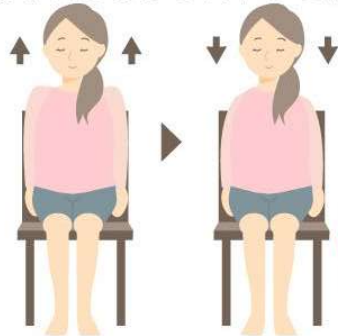
③

③円を書くように動かす

座ったままできる簡単ストレッチ

肩・肩甲骨のストレッチ

息を吸いながら両肩を耳に近づけ
息を吐きながらストンと肩を落とす



数回
繰り返す

右腕を下にして腕をクロスし
右肘を曲げて左腕を身体に引き寄せる



20~30秒
程度
キープ

反対側も
同じように
行う

腰のストレッチ

座ったまま背筋を伸ばす



身体を左にひねって背もたれをつかむ



20~30秒
程度
キープ

反対側も
同じように
行う

職場で出来る腰痛予防体操（ストレッチ）

a. 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



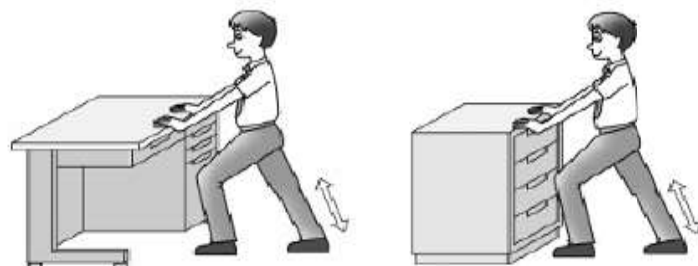
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



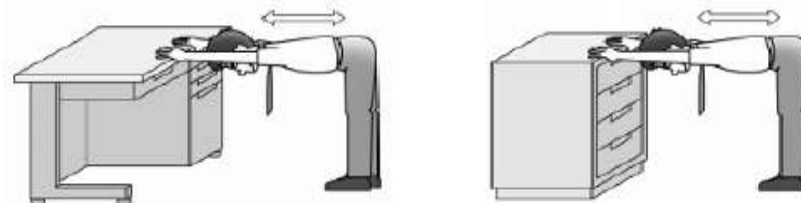
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 事務機材を利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 事務機材を利用した上半身のストレッチング



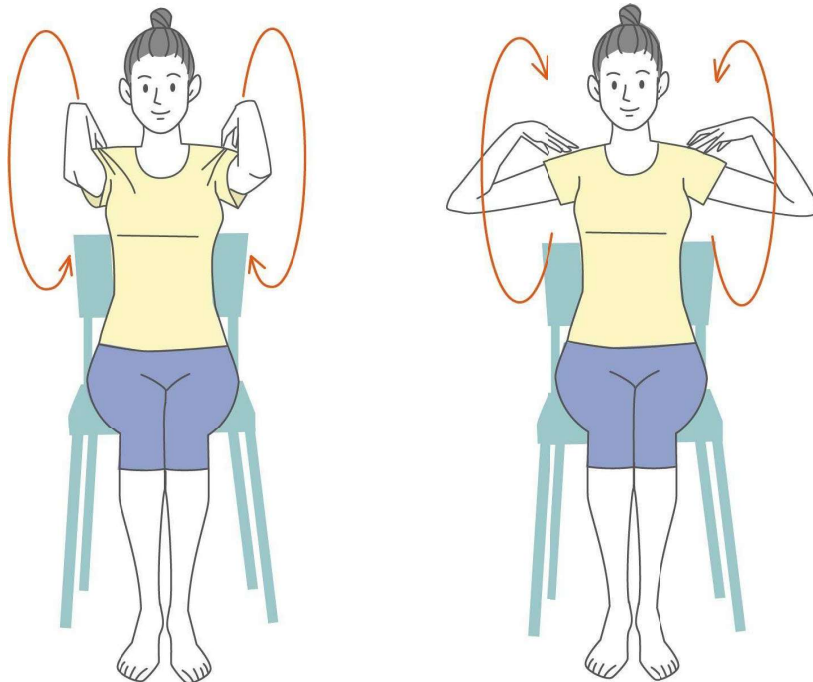
20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

参考3「事務作業スペースでのストレッチング」(例)：厚生労働省 より

腰痛予防体操を実施する際には、キャスター付きの椅子や座面の回る椅子は使わず、周囲の安全を確認してから行いましょう。

予防策③ 運動習慣

- 週2～3回の軽い運動
- ウォーキング・筋トレ
- 肩甲骨まわりの可動域改善



まとめ

- 腰痛・肩こりは誰でも起こり得る
- 環境整備と習慣改善が大切
- 職場全体で予防対策を進めることが重要

