



## 看護・介護作業による腰痛を予防しましょう

職場での腰痛により4日以上休業する方は、年間4000人で、うち社会福祉施設では、約1000人、医療保険業では、約350人で合わせて3割を占めます。特に、社会福祉施設での腰痛発症件数は大きく増加しております。

厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」において、福祉・医療分野等における看護・介護作業も対象として、腰に負担の少ない介助方法などを示しています。

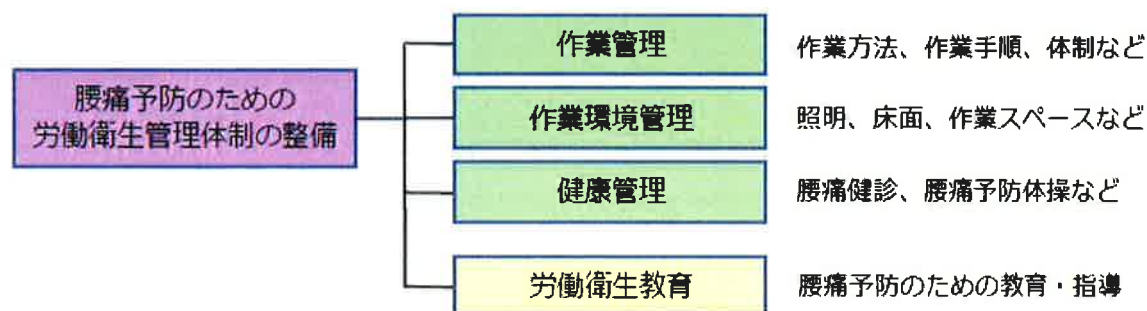
その概要を示しますので、各施設で組織的な腰痛予防対策の取り組みをお願いします。

### 指針の主なポイント

#### <労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



#### <リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

#### <労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実施結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。

# 作業管理、作業環境管理、健康管理のポイント [ 指針 ]

## 作業管理

### ■省力化

人を抱え上げる作業など腰に負担のかかる作業については、リフトなどを積極的に使用し、原則、人力では行わせないようにする。それが困難な場合には、負担を減らすための福祉用具を導入するなどの省力化を行い、腰への負担を軽減する。

### ■作業姿勢、動作

前屈姿勢、中腰、上半身と下半身をひねった姿勢、体を後ろに傾けながらねじるなど、不自然な姿勢を取らないようにする。不自然な姿勢を取らざるをえない場合には、その姿勢の程度を小さくするとともに、頻度や時間も減らすようにする。

### ■作業の実施体制

作業する人数、作業内容、作業時間、自動化の状況、福祉用具などが適切に割り当てられているか検討する。特に、腰に過度の負担がかかる作業では、無理に一人で作業するのではなく、身長差の少ない2名以上で行うようにする。

### ■作業標準の策定

作業の姿勢、動作、手順、時間などについて、作業標準を策定する。作業標準は、作業者それぞれの作業内容に応じたものにする必要があるため、定期的な見直しを行う。また、新しい機器や設備などを導入した場合も、その都度見直すようにする。

### ■休憩・作業量、作業の組合せ

適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

### ■靴、服装など

作業時の靴は、足に合ったものを使用する。作業服は、動きやすく着心地を考慮し、伸縮性、保温性、通気性のあるものにする。

## 作業環境管理

### ■作業する場所の床面

転倒やつまずき、滑りなどを防止するため、作業する場所の床面はできるだけ凹凸や段差がなく、滑りにくいものとする。

### ■照明

足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。

### ■作業空間、設備の配置など

作業に支障がないように十分に広い作業空間を確保する。作業の姿勢、動作が不自然にならないよう、機器や設備を適切に配置し、椅子や作業台・ベッドの高さを調節する。

## 健康管理

### ■健康診断

介護・看護作業を行う作業者を配置する際には、医師による腰痛の健康診断を実施する。その後は定期的（6カ月以内に1回）に実施する。健診結果について医師の意見を聴き、作業者の腰痛予防のために必要がある場合には、作業体制・作業方法の改善、作業時間の短縮などを行う。

### ■腰痛予防体操

ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施させる。

花粉症がづらい季節となりました。そこで、花粉症に関するQ&Aを紹介いたします。

(厚生労働省の花粉症Q&A集(平成22年度)から抜粋したものです。)

Q1. 花粉症の正体って一体なんですか。

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

Q2.

花粉が鼻や目にはいると、どうして花粉症の症状がでるのですか。

体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

Q3.

どんな花粉がいつ飛んでいるのですか。

関東地方では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。また、北海道と本州の一部では4月から6月にかけて口腔アレルギー症候群と関連の深いシラカバが飛散します。

Q4.

スギ花粉症は日本にしかないのですか。

スギは日本特有の木です。スギは中国の一部にもありますが、その数は日本と比べると少なく、スギ花粉症が問題となっているのは、ほとんど日本だけだと考えてよいでしょう。

Q5.

花粉飛散量は年々増えているのですか。

スギ花粉の飛散量は年によって大きく変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生産能力が高い状態になっています。また、気象の温暖化の影響で花粉は多く産生されるようになっているとも言われています。スギ花粉飛散を減少させる方策として、花粉の多い木の抜き伐りや花粉の少ないスギへの品種改良の取り組みが行われています。

Q6.

花粉症と間違えやすい疾患は何ですか

花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎(蓄膿症)などの鑑別が必要になります。

Q7.

花粉症になりやすい人はいるのですか。

花粉症以外のアレルギー疾患をもっている方や、家族の方が何らかのアレルギー疾患を持っている人は、そのない人に比べて、花粉症になりやすいと考えられています。

Q8.

今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればよいのですか。

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん産生すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

(1) マスクは効果がありますか。

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。また、花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待されていますが、風が強いと鼻の中に入る花粉はマスクをしていても増え、効果は減弱するといった報告もあります。マスクをしていても完全防備にはならず、過大に信用は禁物です。

(2) うがいは効果がありますか。いつ行うのがいいですか。

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。

(3) 洗顔は効果がありますか。いつ行うのがいいですか。

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

(4) 洋服の服地はどのようなものがあるのですか。

洋服に花粉がついてしまうので、花粉飛散している時の外出時には毛織物による上着やコートは避けたほうが良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。

(5) めがねは効果がありますか。

メガネは花粉の飛散の多いときには、目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができますが、眼の症状をどの程度弱くすることができるのかは明らかではありません。

Q 9.

花粉症の診断はどうやってするのですか。

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断されます。さらに、耳鼻咽喉科では鼻の粘膜を直接みて、アレルギーの反応を観察します。

Q 10.

早く治療すると、どのようなメリットがあるのですか。

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

Q 11.

花粉症の症状がでたらどの病院に行けばいいですか。

ひどい鼻の症状がある場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科をおすすめします。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

Q 12.

花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか。

一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

Q 13.

花粉症の人がかかりやすい病気はありますか。

花粉症はアレルギーの病気なので、同じアレルギーである喘息や通年性アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などになりやすいと考えられています。

Q 14.

花粉の季節でなくても花粉症の症状がでることがありますか。

スギ・ヒノキ花粉症では2月から5月以外に10月から11月にごく少量の飛散があつて軽い症状が出る場合があります。イネ科の花粉症は6月から8月、ブタクサの花粉症では8月から10月に症状が出ますが、そのほかの季節で鼻の症状が出るときには花粉症以外の鼻炎も考えられます。

Q 15.

花粉症に効くといわれているものの効果を教えてください。

花粉症関連グッズはマスク、メガネのほか様々なものが出されていますが、実際に花粉症の症状を良くするというデータは、充分にないのが現状です。

(1) お茶は効果がありますか。

甜茶ポリフェノールはアレルギーで生じるヒスタミンの作用を和らげる効果があると言われますが、実際の患者さんでの効果は不明です。

(2) ヨーグルトは効果がありますか。

腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんし、実際の効果の程度は不明です。

(3) 鼻の穴に塗るクリームは効果がありますか。

鼻の穴に塗るクリームには薬効成分は入っていないので、花粉症自体を治す効果はありません。しかし、花粉が粘膜にくっつく前に、クリームがブロックする効果はあると考えられます。ただ、効果は十分に明らかになっているわけではありません。

 独立行政法人 労働者健康福祉機構

神奈川県産業保健総合支援センター

〒221-0835

横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

電話：045-410-1160 FAX：045-410-1161

URL：<http://www.sanpo-kanagawa.jp>

ご利用いただける日時

● 休日を除く毎日/ 午前8時30分～午後5時15分

休日 ● 毎土・日曜日及び祝日 ● 年末年始

● 事業内容その他の詳細につきましては、当センターまでお問い合わせ下さい。