

保健師だより



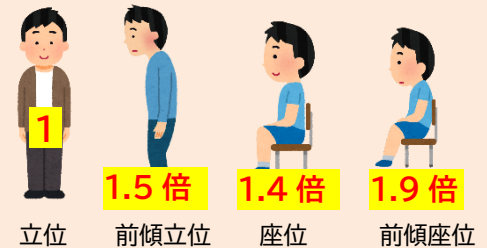
第 240 号
2023 年 3 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

腰痛は検査で原因が特定できる腰痛と、検査では原因が特定できない腰痛と大きく2つに分けられます。この原因が特定できない腰痛は非常に多く、よくない姿勢や動作、ストレスなどをきっかけに起こります。特に建設現場では腰痛が発生しやすい作業環境にあります。日頃から正しい姿勢と動作を意識しましょう。



背骨は身体を支える柱です。腰には腰椎が5個あり、前後のまげのばしは得意ですが、ねじれの動きは大きくありません。腹筋や背筋、お尻の筋肉、腰まわりの筋肉、太ももの筋肉などが背骨を支える大きな力となっていて、これらの筋肉を維持することも腰痛予防につながります。

姿勢で大きく変わる腰への負担



立位を1としたときの腰への負荷の変化

身体の前傾や荷物を持つことで腰にかかる負荷が増えていきます。

気を付けたい姿勢

あぐらや長座は腰に負荷が！

あぐらや足を前方に投げ出した姿勢で座ると背中が丸くなり重心の位置が腰から離れ、腰に負荷がかかります。椅子で座る時は自然と背中が伸び、足裏がしっかり床につき、膝と股関節の高さが同じになるように座ります。

作業台の高さを合わせよう

正面を向いて作業することはもちろんのこと、作業台の高さは立位、座位に関わらず、肘の曲げ角度が 90 度程度になる高さにします。

猫背はNG

立位でも座位でも猫背姿勢は無用に腰に負荷がかかります。できるだけ背骨の正しいカーブを保つように意識するとインナーマッスルの強化にもつながります。

こんな作業場面は要注意！

同じ姿勢での作業

長時間同じ姿勢でいることや、同じ動作を持続して繰り返す時には最低でも 20 分に 1 回は姿勢を変えましょう。



物を持ち上げる

必ず両足を開いて重心を低くして身体の中心（おへそ）に持ち上げる物を近づける。重い物は一人で運ばず、やむなく運ぶ時は、成人男性で体重の 40%以下（25kg 未満）女性では体重の 24%以下（20kg 未満）を目安に。

高い所にあるものを取る

物に手が届いた時に膝が少し曲がるくらいの位置で取るようにする。

どの姿勢においても腰を反らしすぎず、腹部の筋も意識しましょう。腹筋が緊張すると腹圧が高まり腰にかかる負担が3割ほど減ると言われています。お尻の穴を閉め、息を吐きだしながらお腹を絞り込むようにウエストを小さくしていくと腹筋に力が入るのがわかります。

こんな腰痛はすぐ受診！

原因の病気が特定できる腰痛の場合には原因の治療が必要です。脚の痛みやしびれを伴う場合、安静にしているても腰が痛いなどの症状がある場合は早めに整形外科を受診しましょう。