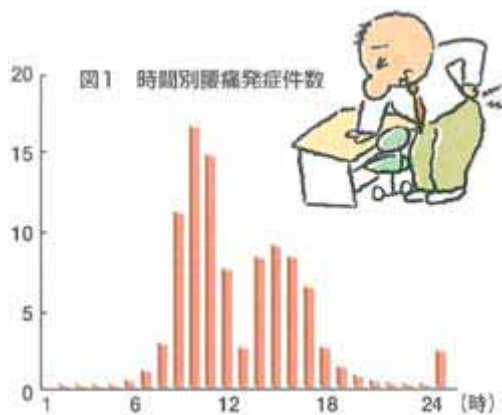


職場で起こる腰痛の特徴

1日のうち午前中に多い

職場での腰痛の発生件数を時間別に調査した結果を見ると、最も多いのは午前10時前後、次いで午後2時から4時に多くなっています(図1)。朝は体が動く準備状態になっていないこと、午後は疲れがたまってきた状態、労働負荷によるストレスなどが原因と考えられます。始業前や午後の休憩時に、軽い体操を行うとよいといわれるのは、そういった腰痛を起こしやすい体の状態を調整できるからです。

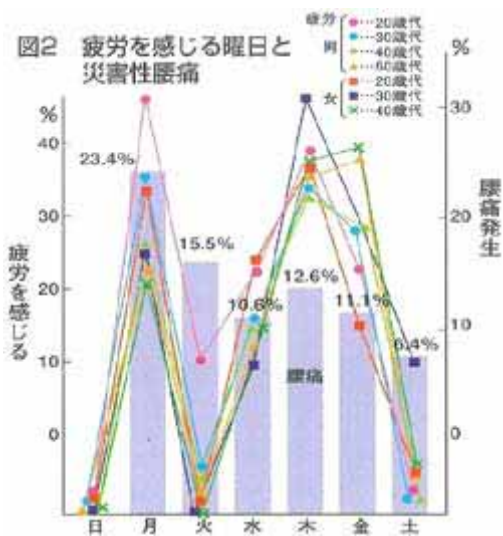


注) 1時とは00:01～01:00までを示す

「腰痛の予防対策に関する調査研究委員会報告書」(中央労働災害防止協会)より

注意日は月曜日と木曜日！

腰痛が発生しやすい曜日というものもあります。1週間のうち月曜日が最も多いのです。また、週休2日制が定着してからは、木曜日の発生も多くなっています。これは、働く人々が疲労を感じる曜日とぴったりと合致します。(図2)。休み明けの月曜日はまだ体の準備が整っていないため疲労を感じやすく、木曜日は1週間の疲れがたまってきた状態と考えられています。また、経験10年以上の人たちに腰痛発生が多いというデータもあり、馴れた作業による油断も腰痛の原因になっているようです。



神奈川県安全衛生協会「腰痛の予防対策に関する調査研究」(1989)より

体の内側に目を向けて

これらのデータは、腰痛予防に最も重要なことを教えてくれます。それは、自分の体の内に目を向けるということです。

体を動かす準備ができているか、疲れを感じてはいないか、注意を怠っていないか、など自分自身に問いかけてみてください。

そして、作業前のウォーミングアップ、物を持つ前に重量を確認する習慣、腰に負担がかかる動作を絶えず認識する、これだけでも突然の腰痛は予防できます。日頃から物の重さを予測する練習をして感覚を養うことも役立ちます。まずは、自分の体を意識することから始めましょう。