

Key words:職業性腰痛,腰痛体操,予防教育

【はじめに】

厚生労働省による「職場における腰痛予防対策指針」の改定が行われ職場単位での腰痛対策が強く望まれている。そこで当院栄養課職員を対象に腰痛実態調査を実施した。その結果を踏まえ腰痛予防教室を開催し、腰痛体操を指導した。今回は腰痛体操実施前後での効果判定を行ったので報告する。

【対象】

当院栄養課職員、20～70 歳代の女性 23 名。なお、当院倫理委員会の規定に基づき、対象者には研究同意書に署名、承認を得て本研究を行った。

【方法】

腰痛体操実施前後に腰痛実態調査としてアンケートを行った。その上で、腰痛に対する知識向上の為、腰痛予防教室を開催した。内容は身体負担軽減を考慮した作業姿勢、健康管理能力を高める教育、腰痛予防のメカニズムから腰痛体操の実践までを指導した。腰痛体操は業務開始前に集団で実施、休日は自宅で行うこととし、3か月間毎日継続した。体操内容は、上下肢のストレッチングや筋力トレーニングを目的としたものである。職員へは腰痛体操の資料を配布、指導を行い、自宅でも実施出来るようにした。腰痛体操実施前後で Numeric Rating Scale(以下 NRS)による主観的指標と立位前屈時の指床間距離(以下 FFD)による客観的指標を用い、腰痛体操の効果を確認した。合わせて、効果を認めなかった職員に対しては原因分析を行った。

【結果】

NRS は 3.8 ± 2.7 から 2.8 ± 2.5 ($p < 0.05$) と腰痛の自覚症状改善、FFD は $3.5 \text{ cm} \pm 8.1$ から $6.6 \text{ cm} \pm 6.2$ ($p < 0.05$) と体幹周囲の柔軟性改善が見られ、いずれも腰痛体操の効果が認められた。アンケート結果からは、腰痛予防教室による腰痛知識・意識の向上、身体負担軽減を考慮した作業姿勢の高い実践率が示された。一方、改善が見られない職員もいた。原因分析した結果、自宅での体操実施率、腰痛に対する意識の低下、体操の難しさが考えられた。

【考察】

結果から、日常的なストレッチングなどのコンディショニングの継続は腰痛の予防・改善に繋がることが示唆された。また、アンケートによる情報収集、腰痛予防教室による基礎知識の向上などが今回の良好な結果に繋がったと考える。しかし、作業管理の不十分さや自宅での体操実施率の低さなどが見られた。この問題点に対し、定期的な働きかけや体操内容の検討などが課題として挙げた。合わせて、職業性腰痛の予防・改善の為には職場の作業環境管理、労働衛生教育、職場以外での生活の見直しなどの必要性も感じた。今回の反省点を活かし職業性腰痛に対するアプローチを検討できるように働きかけたい。